

Mis mejores recetas con Thermomix 31

6.ª edición



Cristina Galiano es licenciada en Farmacia, experta en nutrición y en todas las técnicas modernas de manipulación de alimentos, como las ollas superrápidas y su cocción al vapor, los microondas y la cocción en su jugo, el Thermomix, y toda la tecnología del frío tanto en la fase de conservación como de congelación.

Después de impartir clases de cocina en su propia escuela durante más de quince años, ha escrito desde 1996 catorce libros de cocina, ¡con un total de más de sesenta ediciones!

Están vigentes en la actualidad: *Recetas fáciles para todos los días* (explicadas por el método tradicional y con microondas, ollas superrápidas, Thermomix 21 y 31), *Recetas fáciles para un día especial*, *Sólo recetas que salen bien en el microondas*, *Platos sanos de diario para cocinar en 10 minutos*, *Platos sanos de diario para cocinar en 20 minutos*, *Platos sanos de diario para cocinar en 30 minutos*, *Menús para estar sanos y no engordar*, *Mis mejores recetas de Thermomix 21*, *Mis mejores recetas con Thermomix 31* y *Saber comprar, conservar y congelar nuestros alimentos*, un libro imprescindible para conseguirlo con éxito.

Ha impartido conferencias y ponencias en congresos médicos, en Colegios Oficiales de Farmacéuticos...

Ha colaborado en numerosas revistas, cadenas de televisión nacionales y autonómicas, tres años en el programa *Buenos Días* de Radio Nacional de España y en *La Mañana* de COPE.

Pertenece a la Comisión Ejecutiva del Consejo Asesor del Instituto de Estudios del Huevo.

Mis mejores recetas con Thermomix 31



Mis mejores recetas con Thermomix 31



Diseño de cubierta: Juan Pablo Rada – Paso de Zebra
Diseño de interiores: Juan Pablo Rada – Paso de Zebra
Foto de la autora: Mariano Casado

Primera edición: noviembre, 2005
Sexta edición: noviembre, 2007

Depósito legal: M. 49.999-2007
ISBN: 978-84-670-2112-7

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Impreso en España/Printed in Spain
Impresión: UNIGRAF, S. L.

Editorial Espasa Calpe, S. A.
Vía de las Dos Castillas, 33
Complejo Ática – Edificio 4
28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

A todos mis lectores, que,
desde mi primer libro de Thermomix en 1996,
os habéis convertido en fans incondicionales
y me seguís fielmente con cada nuevo volumen
y ¡este ya es el número 14!

SUMARIO

páginas

páginas

páginas

páginas

páginas

páginas

páginas

páginas

páginas

ÍNDICE DETALLADO DE PREPARACIONES Y CONSEJOS. ES ¡¡¡MUY IMPORTANTE!!! CONSULTARLO ANTES DE ELABORAR CUALQUIER RECETA

Este tipo de índice, que ya aparecía en 1996 en mi primer libro y por supuesto en todos los demás es, aunque muchos prefiráis saltároslo, una parte fundamental e importantísima de todas y cada una de mis obras.
Aunque me da muchísimo trabajo porque hay que hacerlo a mano, dato por dato, y el ordenador no sirve para ello, si lo consultáis cuando os surja un problema o queráis buscar algo en especial, os será de **muchísima utilidad.**
Imaginar que se os cortan las natillas, la mayonesa o la salsa holandesa, que una crema no os espesa, que las croquetas se os revientan al freírlas, que queréis saber cómo limpiar a fondo la máquina, o cómo se hace un sofrito tipo, o el concentrado de marisco..., que os extraña ver en todas las recetas pimienta blanca recién molida, o el perejil añadido al finalizar la cocción, contrariamente a lo que siempre se ha hecho... y queréis saber el porqué. Consultando este índice tendréis inmediatamente la respuesta e iréis aprendiendo un montón de trucos y cosas interesantes, no solo de la máquina, sino de cocina y nutrición.

páginas

A

páginas

B

páginas

páginas

L

páginas

páginas

páginas

S

ACLARACIONES A MIS LECTORES

Este libro que tenéis en vuestra mano es el décimo cuarto de todos los que he escrito hasta ahora, año 2005, y el noveno de los que se refieren al Thermomix, y nace a petición de los usuarios del nuevo modelo 31.

Salvo unas cuantas recetas nuevas que os he incluido, todas probadas y escritas exclusivamente por mí para el nuevo modelo 31, son los mismos platos de **Mis mejores recetas de Thermomix** y van a ser del agrado de todo el mundo, cocinados con una **mínima cantidad de líquido** y en tiempos muy cortos, ya que se sabe desde hace muchos años que **cuanto más cortas son las cocciones** y **cuanto menos líquido se emplea** en ellas, mayor valor nutritivo se consigue y menos propiedades se pierden.
Además, todos nuestros alimentos son muy ricos en agua, no solo las verduras, sino los pescados e incluso las carnes, y durante su elaboración la van a soltar. De esta manera guisaremos no solo con el agua o los líquidos que añadimos en pequeña cantidad, sino también con **la propia agua que sueltan todos los alimentos** al proporcionarles calor, su agua de constitución.

En él vais a encontrar una cocina mediterránea, sana y natural de verdad, **elaborada prácticamente en su totalidad con aceite de oliva virgen extra, siempre en pequeña cantidad,** y utilizando solamente la mantequilla para alguna repostería, para patés que necesitan la presencia de esta para cuajar… y para poco más.

A todos los miles y miles que habéis disfrutado y aprendido con las diez ediciones que se tiraron, desde 1997 hasta el año 2004, de **Utiliza tus Thermomix a tope,** y a todos los que estáis disfrutando de **Mis mejores recetas de Thermomix,** o de las nuevas ediciones de **Recetas fáciles para todos los días,** explicadas por el método tradicional y con microondas, olla rápida, Thermomix 21 y Thermomix 31, este que tenéis ahora mismo en vuestras manos os va a gustar también muchisimo, y vais a contar y contagiar vuestro entusiasmo a todos vuestros amigos y conocidos.

El Thermomix es una maravillosa ayuda en la cocina, y yo fui la primera en impartir clases de cocina con él en el año 1984, bastante antes de que lo hiciera la empresa. Muchos de mis alumnos de aquella época lo recuerdan todavía.
Desde entonces he impartido miles de cursos y he deshecho y sigo deshaciendo cantidad de entuertos que me llegan, y la primera versión de mi libro **Recetas fáciles para todos los días,** escrita con el Thermomix 3300 y que apareció en el año 1996 tuvo, desde esa fecha y hasta 2004, diez ediciones.
Hoy sigue vigente con el mismo título, pero reorganizado, reestructurado y escrito tanto para el Thermomix 21 como para el 31, estando en la actualidad su segunda

edición en la calle, ya que la primera apareció en diciembre de 2004 y se agotó rápidamente. Si os interesa conocer todo su contenido, podéis ojear su índice completo en mi página web http://www.cristinagaliano.com/.

De mi segundo libro, **Recetas fáciles para un día especial,** que salió al año siguiente, en 1997, y que también fue escrito con el Thermomix, se ha tirado la séptima edición en diciembre de 2004 y recoge todas mis bonitas recetas de Navidad, fiestas, preparación de un buffet, cumpleaños, recibir amigos...

Por último, aunque no venga demasiado al caso, quiero contaros que de mi libro **Sólo recetas que salen bien en el microondas,** nacido en noviembre de1998, se han tirado ya trece ediciones... ¡y las que seguirán! Y, sin embargo, ¡cuántos de vosotros seguís usándolo solamente para calentar la leche del desayuno!

Con todo esto quiero deciros, a los que me encontráis por primera vez, que no soy ninguna novata en los temas de cocina y nutrición, ni mucho menos en el aprovechamiento con calidad de nuestras técnicas modernas, Thermomix, microondas y ollas rápidas.

Mis libros aparecen como **Escuela de cocina Cristina Galiano** porque, aunque de momento ya no imparto cursos, pues es imposible compaginar las dos cosas, los he impartido durante más de quince años y mi escuela sigue existiendo y allí sigo trabajando a diario desde mi despacho.

Otras publicaciones, para engañar a la gente, atraer a más público y equivocarles cuando se interesaban por libros de Thermomix de una Escuela de Cocina de la que habían oído hablar sin saber mi nombre, la mía y única, se autollamaron «Escuela de Cocina» cuando ni lo eran, ni lo son, ni están dados de alta como tales, ni ingresan por ello la correspondiente contribución..., y solo retiraron ese falso nombre al recibir una carta muy seria de mi abogado.
Quiero pensar que cumplen, al menos, todos los requisitos necesarios para ofrecer clases, que yo ya no imparto desde que empecé a escribir en 1996, entre otras las normas de seguridad establecidas, o disponer del carné obligatorio de manipulador de alimentos que Sanidad exige desde hace muchísimo tiempo.

Y como sois ya miles los que me contáis constantemente que, al interesaros por otros libros de Thermomix, os aseguran categóricamente que no existen... y estáis viendo que no es cierto, comentarlo con todos vuestros amigos, compañeros y familiares... Les haréis un favor y les daréis la oportunidad de disfrutar de mis libros realmente buenos, rigurosos y hasta «científicos», puesto que están escritos y probados, paso a

paso y muchas veces por una Licenciada en Farmacia, experta en nutrición y… hasta buena cocinera. Comprobaréis que son libros muy prácticos, con los que ensuciaréis muy poco, tardaréis el menor tiempo posible y conservaréis el máximo valor nutritivo de vuestros alimentos.

Cuando ya, a la desesperada, les cogéis en mentira y les enseñáis alguno de estos libros míos, **«que no existen»** pero que, desgraciadamente, conocen porque me copian y me copian infinidad de detalles y hasta frases enteras, todavía tienen la «desfachatez» y la «poca clase» de decir que…¡¡¡«cualquiera puede escribir un libro»!!! Escribir un libro no es tan fácil, os lo aseguro, aunque hoy desgraciadamente se publica mucha «cochambre»; pero escribir catorce libros en ocho años, ininterrumpidamente, de los cuales existen ya en total más de sesenta ediciones, con dos de las editoriales más importantes de nuestro país, como son Espasa y Plaza & Janés… eso no lo consigue todo el mundo. Y debo ser, en la actualidad, la escritora que más ediciones tiene de libros de cocina. ¡¡¡Por algo será!!!

Por si todavía queréis documentaros más y comprobar la veracidad de lo que os estoy contando, abrir el Libro de Visitas de mi página web, www.cristinagaliano.com, y leer los comentarios que allí han dejado mis lectores y radioyentes, a los cuales, naturalmente, no conozco.

Para todos los que os encontráis conmigo por primera vez, ¡enhorabuena!, ya que tenéis en vuestras manos **un libro totalmente diferente,** ideado, probado y escrito exclusivamente por mí, que os ayudará a elaborar una cocina sana de verdad.

CÓMO ENCONTRAR MIS LIBROS Y PONERSE EN CONTACTO CONMIGO

Como sois muchísimos los que continuamente me llamáis o me escribís con este problema, os aclaro que si no los veis en cualquier punto de venta de libros, **los pidáis,** puesto que se siguen editando y, sin embargo, muchas veces os dicen que están agotados o descatalogados, sin ser cierto.

Además de en las buenas librerías de toda España, no suelen faltar en los centros de El Corte Inglés, y allí, en el caso de que se les haya agotado algún título, podéis pedirlo y os lo facilitarán.
También, si acudís a mi web www.cristinagaliano.com, desde allí podréis adquirirlos directamente on line en estos grandes almacenes, o podéis poneros directamente en contacto con la editorial en sugerencias@espasa.es.

Mis teléfonos son 91 5778847 o 609 201015, y atiendo personalmente todas las llamadas, por muy increíble que os parezca. ¡Sois muchos los que «flipáis» cuando la úni-

ca que descuelga el teléfono y contesta los correos soy yo!, y todos los que os habéis dirigido a mí en estos ocho años lo habéis comprobado.

Pero, **dado el abuso que estoy sufriendo,** tanto por teléfono como por Internet, deberéis identificaros cada vez que os pongáis en contacto conmigo. Se acabó el ser «el vasito de lágrimas» de muchos desaprensivos que, no teniendo absolutamente ningún libro mio, me molestan continuamente para que les resuelva problemas de otras recetas, malas además, que no son mias.



ABREVIATURAS DE LAS RECETAS

Las abreviaturas que os indico a continuación y que vais a encontrar en todas las recetas quieren decir lo siguiente:

pág. = página
Varoma = temperatura Varoma
vaso = vaso del Thermomix

Los dibujitos de los iconos que también os vais a encontrar en muchas recetas quieren decir que vamos a utilizar dichos accesorios o dichas funciones:

El icono = giro a la izquierda quiere decir, cada vez que aparece, que hay que pulsar dicho botón.

El icono = mariposa aparecerá en aquellas recetas que se elaboran mejor colocando dicho accesorio en las cuchillas.

El icono = recipiente Varoma aparecerá en todas las recetas en las que sea preciso utilizar dicho accesorio. A veces, en el título de una receta os encontraréis con lo siguiente: + recipiente Varoma **«si se quiere».** Es decir, que **no es obligatorio usarlo,** ya que la receta en sí no lo necesita, pero que es **aconsejable emplearlo** para rentabilizar al máximo el consumo de energía. **Cocemos así dos alimentos al mismo tiempo,** uno abajo, en el vaso, y otro encima, al vapor, en dicho recipiente.

El icono = velocidad cuchara deberá pulsarse cada vez que nos interese esta velocidad lenta.

ORDEN DE LOS INGREDIENTES EN LAS RECETAS

En todas las recetas **los ingredientes están colocados por el orden en el que se deben introducir en el Thermomix,** es decir, que si se necesita queso rallado, por ejemplo, que hay que triturar al principio cuando el vaso está limpio y seco, este aparecerá en la primera línea de la lista de ingredientes.

Si el aceite aparece al final de la lista querrá decir que se añade en crudo, cuando la receta esté terminada.

Accesorios suministrados con la máquina


Mariposa


Recipiente Varoma


Espátula de la máquina


Cestillo

Accesorios recomendables para trabajar cómodamente


Cepillo de silicona para barnizar el recipiente Varoma


Cepillo para fregar el vaso y las cuchillas

Guantes de silicona para horno




Espátulas de silicona

Espátulas de goma blanda


Pulverizadores de aceite

ADVERTENCIAS Y CONSEJOS GENERALES DE COCINA Y NUTRICIÓN

- En todas las recetas de este libro, al utilizar aceite, he empleado el más saludable, el **aceite de oliva virgen extra,** puro zumo de aceituna. Con la última normativa de noviembre de 2003, se denomina **aceite de oliva virgen** al que tiene hasta 2° de acidez, es decir, de ácidos grasos libres, y **aceite de oliva virgen extra** al que tiene una acidez igual o inferior a 0,8°. Con esta nueva legislación ya no os encontraréis en las botellas de aceite de oliva virgen o virgen extra la indicación del grado de acidez, que ha desaparecido, pero sí la denominación de Aceite Arbequina, Aceite Hojiblanca, Aceite Picual, Aceite de sabor fuerte, Aceite de sabor suave...
- De momento, solo las botellas de Aceite de oliva «a secas», el que se ha usado toda la vida y que **es prácticamente en su totalidad aceite de oliva refinado,** os indican este grado, 0,4°.
- El **aceite de oliva virgen extra** es el único que posee unas características químicas y organolépticas magníficas, de una calidad máxima, sin ningún defecto, y con un sabor fino y afrutado más o menos acentuado, dependiendo de la variedad o variedades de aceituna de las que procede.
- En muchos casos, su precio es similar al del aceite de oliva que hemos venido usando habitualmente, el que ahora se denomina **aceite de oliva** a secas, que **no es un aceite de oliva virgen,** sino, os repito, una mezcla de aceite de oliva refinado, en su mayor proporción, y una pequeña cantidad de aceite de oliva virgen.
- El **aceite de oliva virgen o virgen extra** es la única grasa de origen vegetal apta para el consumo, totalmente natural, que tiene la denominación de **alimento cardiosaludable,** puesto que es el **zumo de la aceituna** y conserva, por tanto, el sabor, aroma y vitaminas de este fruto.¡Hasta los americanos, a partir del año 2004, lo están anunciando ya, en sus envases, con dicho rótulo! Empleadlo siempre en pequeña cantidad, ya que la OMS (Organización Mundial de la Salud) aconseja, para todos aquellos que no quieren o no pueden tomar excesivas calorías, un consumo diario máximo de 30 o 40 g por persona en total, contando el que utilizamos en crudo y el de guisar. Esto equivale a 1 litro de aceite por persona y al mes si se desayuna, se come y se cena en casa todos los días.
- Os recuerdo que 1 cucharada de aceite, 10 g, del que sea, tanto el mejor de oliva como el de semillas, tiene las mismas kilocalorías: 90. **El que yo he empleado en todas las recetas,** y uso a diario, es uno de la variedad **Arbequina** de sabor suave.
- Yo utilizo siempre **ajos de Pedroñeras,** la capital de dichos bulbos, con dientes gordos de piel violeta que se pelan con más facilidad que los pequeñitos. Veréis que los añado con generosidad, no solo por sus magníficas propiedades, sino porque me encantan. Pero podéis ponerlos en menor cantidad, a vuestro gusto, o añadirlos enteros en lugar de picados y retirarlos al finalizar la receta y antes de degustarla, si no os apetece encontrároslos.

- Cuando se van a usar en **crudo y en muy pequeña cantidad,** caso del falso alioli por ejemplo, **picarlos** pulsando 1 vez el botón turbo y sujetando **suavemente** el cubilete con la mano, ya que, a veces, tiende a desplazarse. Si quedara algún trocito rebelde, repetir la operación.
- Si se van a sofreír a continuación, añadir sobre ellos el aceite y tener la precaución de **bajar antes,** con la espátula de goma blanda, todos los trocitos que se han esparcido por el vaso hasta arriba, ya que, de lo contrario, los que no estén en contacto con dicho aceite quedarán crudos.
- Cuando necesitéis **beicon** para alguna receta en la que haya que cortarlo en dados, comprarlo en un taco en lugar de loncheado.
- El **biso** es una especie de estropajillo que podréis ver cuando los mejillones se abren, y es la parte por donde se sujetan a las rocas. A veces, se arranca durante el lavado al raspar sus conchas, pero otras permanece. Si os fijáis, en las latas de mejillones naturales o en escabeche veréis estos estropajillos, que la industria conservera no retira para ahorrar mano de obra.
- Cuando tengáis que pelar y trocear **cebollas,** cortarlas primeramente por la mitad, no a lo ancho sino **a lo largo,** cortar en los dos extremos la parte dura del tallo y de las «barbas», luego pelarlas y desechar la primera capa, que suele estar muy tiesa.
- Los **champiñones** deben lavarse enteros debajo del grifo, nunca sumergidos en agua, y luego secarlos muy bien con papel absorbente de cocina para que no suelten un exceso de líquido durante su cocinado. Así, además, no se ennegrecen y no hace falta añadirles nada de zumo de limón, que les come su sabor.
- Cuando queráis colorear alguna preparación de amarillo, sea un arroz, una sopa, un plato de carne o de pescado…, os recomiendo que uséis **cúrcuma,** un **colorante amarillo natural** miembro de la familia del jengibre, en lugar del que se encuentra normalmente en el comercio con el nombre de colorante alimentario, que es el E 102 o tartracina, un **colorante químico** que, aunque permitido, puede producir reacciones alérgicas. Lo encontraréis en la cadena de supermercados Mercadona.
- El **chocolate** que llevo usando toda la vida es la **cobertura pura de chocolate Valor,** y todos los que me seguís hace años, incluidos mis antiguos alumnos, lo sabéis. Pero ahora, misteriosamente, su composición ha cambiado, no he conseguido saber en qué consisten estas modificaciones y el caso es que funde muy mal en el Thermomix, no así en el microondas, y al mezclarlo después con azúcar se convierte en una masa pegajosa de mucho cuidado. De modo que estoy empleando las tabletas de 300 g de **chocolate puro Valor,** que funden mejor.

  Podéis usar el que queráis, pero sabiendo lo que compráis, ya que últimamente la Comunidad Europea ha autorizado el nombre de chocolate para todos aquellos que lleven **hasta un 5% de grasas vegetales que no sean manteca de cacao.** Si compráis chocolate en cuya composición aparezcan «grasas vegetales», que encima no especifican, además de la manteca de cacao, sabed que estáis consu-

miendo lo que antes en España se consideraba un **sucedáneo de chocolate,** y no es chocolate puro. Las grasas vegetales autorizadas son precisamente todas las de origen tropical, coco y palma, no precisamente buenas para nuestro organismo, como os indico en la pág. 67.

- Para trabajar con comodidad y rapidez en el horno, sobre todo en repostería, unos **guantes de horno** son imprescindibles para no quemaros. Los más modernos y realmente fantásticos son los de silicona que encontraréis en los mismos sitios que las **láminas;** ver más adelante.
- Todas **las hortalizas** se sofríen mejor y se ablandan más rápidamente si se les añade un poquito de sal, aunque luego se salpimente al final el resto de los ingredientes.
- Todos los **huevos utilizados** en las recetas son del calibre 1ª A y pesan de 62 a 72 g. Si estáis seguros de su frescura, los habéis mantenido todo el tiempo en la nevera y queréis cascarlos en el vaso del Thermomix, darles un leve golpe por la **parte interior del borde de dicho vaso** para romper su cáscara. El huevo se abrirá, caerá dentro, nada de clara chorreará por fuera, y el vaso solo se manchará por su parte interior, que, de todas maneras, se va a ensuciar.
- **Los huevos** solo se pueden lavar en el momento de usarlos y **nunca cuando se acaban de comprar y se van a guardar en la nevera,** ya que al ser su cáscara porosa se introduciría en su interior, sin querer, cualquier germen que esta tuviera. Normalmente, los que vienen envasados ya están higienizados, y si se manipulan con cuidado no necesitan lavado. Pero, cuando los cozáis en el **recipiente Varoma y en el vaso estéis elaborando un plato** que luego vais a tomar, lavarlos por precaución, por si les quedara cualquier tipo de suciedad que pasaría al vaso durante la cocción.
- Cuando se necesite **jamón serrano** para cortarlo en daditos, o para elaborar unas croquetas, comprar una punta de las que ya vienen envasadas al vacío. Si os va a durar bastante, introducir el que os sobre en una bolsa de congelación, cerrarla bien y guardarla en el congelador. Allí os durará mucho tiempo sin enranciarse ni resecarse.
- El **lacón** es la pata del cerdo y casi no admite falsificaciones ni añadidos indeseables como el jamón de York. Todos habéis comprobado que este jamón se pone muchas veces blanquecino y pegajoso en la nevera porque puede llevar toda una serie de elementos adicionados como patata, harina, maicena… que fermentan rápidamente y lo estropean.
- La **lámina o salva bandejas de silicona** evita el tener que forrar las bandejas del horno o las placas de pastelería con papel vegetal, también llamado sulfurizado, embadurnado con mantequilla, algo que se hacía antiguamente. Esta lámina se coloca simplemente encima de estas bandejas, o directamente sobre la rejilla del horno y sobre ella la preparación a hornear. Las de la marca francesa Moul Flex, o las nacionales de Lékué, de una calidad bárbara, se pueden cortar con tijera a la medida que nos interese. Son muy cómodas de usar, por supuesto no se queman, y se lavan estupendamente con agua caliente y detergente, a mano o en el lava-

vajillas. Hoy han pasado a ser tan imprescindibles que las encontraréis con facilidad; las francesas en una tienda muy antigua que proporciona todo tipo de menaje hotelero, **Roalu, San Vicente Ferrer, 12, tel. 914477061, roalu@hotmail.net,** y las de la marca **Lékué** allí mismo, en El Corte Inglés o en **www. lekue.es.** También encontraréis en esta tienda las espátulas de goma blanda.

- Siempre que en las recetas aparece leche me refiero a **leche entera.** En muchos casos se podrá sustituir por leche desnatada, si las exigencias de la dieta así lo requieren, pero no olvidando que la cremosidad que nos va a proporcionar es menor. En regímenes de adelgazamiento se puede sustituir incluso la leche por caldo bueno casero totalmente desgrasado como el de la pág. 143.
- En **muchos guisos** realizados dentro del vaso, con mariposa o sin ella, o cuando uséis el recipiente Varoma, las salsas pueden aparecer algo claras, ya que todos nuestros alimentos contienen en su interior gran cantidad de agua que van a soltar durante su cocinado. En estos casos, como veréis en las recetas, tenéis dos opciones:
  1) evaporar la salsa, **únicamente la salsa,** para que se concentre o
  2) espesarla con **maicena.**
  La normal de toda la vida tiene que disolverse primero en un líquido frío, agua, vino, caldo…, mientras que la **maicena express** puede añadirse directamente a la salsa hirviendo, y, a medida que va cayendo, va espesando, por lo que podemos agregarla poco a poco hasta conseguir la consistencia deseada. Podéis usar perfectamente la que os resulte más cómoda, aunque no os lo he indicado en las recetas.
- La **mostaza de Dijon** que uso en todos mis libros es una mostaza amarilla y de sabor suave de la marca francesa Maille.
- Cuando se tengan que usar **pasas pequeñas sin pepitas** se pueden utilizar pasas de California, o pasas sultanas, que son de color castaño claro y sabor muy parecido a las de Corinto pero mucho más baratas.
- Los **moldes** usados para el horneado de bizcochos y tartas pueden ser **antiadherentes de alta calidad,** que, si no los arañáis, dan buen resultado y se limpian perfectamente todavía calientes con papel absorbente de cocina sin necesidad de fregarlos. En la actualidad, los que tengáis que adquirirlos, inclinaros por los más modernos, los de **silicona,** ya que se desmoldan todavía con más facilidad que los anteriores. Deberéis tener con ellos la precaución de no pincharlos ni dañarlos con ningún objeto cortante. Los encontraréis en los mismos sitios que la lámina de silicona; ver más arriba.
- Las **patatas** deben cocerse, siempre que se pueda, **con su piel,** porque esta, por un lado, las protege durante la cocción y pierden menos sustancias nutritivas, y, por otro lado, porque la mayor concentración de vitaminas y minerales se encuentra precisamente en la parte más pegada a la piel. Cocerlas peladas, en rodajas, enteras o torneadas como hacen todavía muchos profesionales, es un error desde el punto de vista nutricional.

- Pero cuando forzosamente haya que pelarlas, por ejemplo para cualquier guiso, hacerlo con un **pelaverduras,** que es la herramienta que menos piel elimina. Para uso doméstico, el que resulta más cómodo y el que mejor saben usar los amos y amas de casa es el de **cuchilla transversal,** que se encuentra hasta en las tiendas de los chinos o de «Todo a cien».
- Es preferible **pelarlas en el último momento,** cuando se vayan a usar, e ir volcándolas directamente en el vaso. La antigua costumbre de mantenerlas en agua después de peladas, para que no se oxiden y ennegrezcan, debe evitarse siempre que sea posible, ya que en esta agua, si permanecen cierto tiempo, parte de las vitaminas y minerales de la patata solubles en agua se escapan de ella, se disuelven allí y, por tanto, se pierden.
- La **pimienta** y la **nuez moscada** deben emplearse **recién molidas,** puesto que tienen mucho más aroma que las ya molidas, envasadas en polvo. La pimienta, añadida en muy pequeñas cantidades en casi todas las recetas, vuelta y vuelta, sirve para potenciar todos los demás sabores del plato, y no se pone **nunca** para que la preparación pique, salvo en los casos especificados. **La nuez moscada** es casi **indispensable** en la elaboración de la bechamel, en las croquetas, y en todos los cuajados con huevos como quiches, mousses... pues les proporciona un aroma especial. Hoy ya nos suministran ambas especies en frasquitos con un rallador incorporado, ahorrándonos así el adquirir molinillos especiales.
- En la mayoria de las recetas en las que uso **pimientos verdes o rojos** no me gusta cortarlos en la máquina, ya que quedan, por su textura, o muy desiguales, o demasiado pequeños y deshechos. Para que su uso os resulte más cómodo, lavarlos debajo del grifo, secarlos bien, cortarles la rodaja superior que lleva el rabo, abrirlos por la mitad a lo largo, retirarles las pepitas que llevan, siempre los rojos y a veces, pero no siempre, los verdes, y cortar cada mitad a lo largo, en 3 o 4 trozos dependiendo de su grosor. Cortar después varias tiras juntas, en trozos de tamaño parecido pero grandecito, que se vean, porque durante la cocción van a menguar.
- El **queso emmental** es, contrariamente a lo que se piensa, el que tiene agujeros, y el que no los tiene, es el gruyere.
- El **queso Philadelphia** se puede sustituir por cualquier otro cremoso para untar.
- Cuando tengáis que **rallar limones o naranjas** escogerlos de piel gorda, porque al ser esta más espesa lleva más esencias, que son las que nos interesan para aromatizar.
- Sin embargo, cuando los queráis **para zumo** escogerlos de piel fina, porque tendrán más pulpa en su interior y por tanto más jugo. Antes de usarlos, frotarlos con agua, jabón y un cepillito para eliminarles la cera que llevan y que se usa para abrillantarlos y para que su conservación sea más duradera.
- En la mayoria de las recetas podéis usar, en lugar de la sal fina común de mesa, **siempre yodada** como manda la Organización Mundial de la Salud, la **sal aro-**

mática de la pág. 108 que os aconsejo tengáis siempre hecha y guardada en un tupper para que no pierda aroma. Va divinamente con la mayoría de los guisos, tanto de carne como de pescado, y siempre que queráis aromatizar vuestros platos con las hierbas aromáticas que la componen.

- **El tomate natural,** salvo en plena temporada, llega a las grandes ciudades habiendo madurado fuera de la mata, y aunque esté rojo por fuera, por dentro la mayoría de las veces tiene poco color y siempre mucha agua. Para una gran parte de las preparaciones, tendríamos que eliminarle esta enorme cantidad de agua que siempre tiene (94%) a fuerza de cocer y cocer, como se ha venido haciendo erróneamente, y luego triturarlo muchísimo para que desaparezcan su piel y sus pepitas. Esto me parece un engorro, sobre todo porque muchas veces necesitamos una pequeña cantidad.
- Por ello, comprobaréis que en todas mis recetas utilizo **tomate natural triturado de lata clase extra,** que, aunque sigue llevando agua, ya no tiene ni piel ni pepitas y es comodísimo de usar. Y si abrís una lata grande y no la vais a usar en una sola vez, el resto, trasvasado a un recipiente hermético, se conserva muy bien en la nevera y en el congelador, teniéndolo siempre a mano. Emplearlo incluso para elaborar **tomate frito casero.** En su composición no lleva ningún aditivo, solo tomates, sal y ácido cítrico como antioxidante.
- Los que tengan **cosecha,** o prefieran usar **tomates naturales,** deberán **eliminarles previamente mucha agua.** Para ello, trocearlos, volcarlos en un gran colador, espolvorearlos con sal y dejarlos así unos 30 minutos. Esta sal, como en el caso de las berenjenas, saca por «ósmosis» del interior del tomate una gran parte de su agua de composición. Pasado este tiempo espachurrarlos fuertemente con las manos para que todavía suelten más, apretarlos contra las paredes del colador con una espátula de goma blanda y emplearlos.
- Cuando tengáis que lavar **verduras de hoja** que pueden llevar tierra o bichitos, sumergirlas en gran cantidad de agua que podéis cambiar varias veces si hace falta, pero **no las troceéis nunca antes, ni las dejéis en remojo** para evitar la pérdida de minerales.
- **Después de usar la velocidad 4, u otra superior,** para picar, batir, remover o triturar…, acordaros de bajar **siempre,** con la espátula de goma blanda, todo lo que se ha esparcido por las paredes del vaso y la tapa. Para no repetirme demasiado, a veces no os lo he indicado. Y si la tapa chorrea, o el borde del vaso está manchado, limpiarlo cada vez con papel absorbente de cocina, como os explico detalladamente en la pág. 88.
- **El vino blanco seco y bueno** que uso siempre en mis recetas es el extrísimo seco de Bach, cuya relación precio-calidad me parece estupenda. Podéis usar otro que os guste pero que sea bueno, ya que uno «peleón» os estropeará el plato.

DATOS DE SUMO INTERÉS SOBRE EL THERMOMIX 31 QUE NO ENCONTRARÉIS EN NINGÚN OTRO LIBRO Y QUE SON IMPRESCINDIBLES PARA TRABAJAR FÁCILMENTE CON ÉL. ¡¡LEERLOS ANTES DE ELABORAR LAS RECETAS!!

- Para conocer a fondo vuestro aparato, **y no me cansaré de repetirlo** como he hecho con los modelos anteriores, aun arriesgándome a resultar pesada, tenéis que dominarlo, y solo lo conseguiréis **leyéndoos este libro entero, desde el principio,** poco a poco, para no indigestaros.
- Muchos detalles o trucos que os explico en estas primeras hojas, que **no encontraréis en ninguna otra publicación** y que muchos se saltarán pensando que es «paja» o que ya se lo saben, son **imprescindibles** para manejar el Thermomix correctamente y sacarle el máximo partido, y ya no los repito a lo largo de las recetas para no cansaros. Pero, si los desconocéis y os vais derechos a preparar una receta, os puedo asegurar que los resultados que conseguiréis al cocinar no os gustarán.
- Es muy importante, a la hora de buscar alguna receta o alguna función de la máquina, que os vayáis al «Índice detallado de preparaciones y consejos» de la pág. 23. Allí encontraréis rápidamente lo que buscáis, y con suma facilidad, puesto que todo está colocado por orden alfabético.
- El Sumario de la pág. 9 debe incluirse a la fuerza por exigencias editoriales, pero **no os ayudará** a la hora de buscar un dato o una receta, puesto que se encuentran ordenados, unos detrás de otros, por el orden en que están escritos a medida que leemos el libro, y no por orden alfabético.
- Deberéis leeros también, antes de empezar a trabajar, **el Manual de Instrucciones** que acompaña a la máquina y al que yo le voy a añadir algunas explicaciones, dado que muchos de vosotros me las habéis pedido de manera insistente.

QUÉ ES EL THERMOMIX

- El Thermomix es un robot de patente alemana que además de picar, trocear, pulverizar, triturar, batir, emulsionar, amasar y cuajar nos permite guisar en él muchos platos con el mínimo esfuerzo.
- Después de introducir en la máquina los diferentes ingredientes que ella misma nos pesa, programamos el tiempo, la temperatura y la velocidad deseados y ella se encarga ya solita de elaborar la receta sin necesitar, ni siquiera, nuestra presencia física en la cocina. Cuando termine el programa que hayamos escogido nos avisará con su musiquilla repetitiva.
- Todo ello con unas únicas cuchillas de acero inoxidable de alta calidad a las que acoplamos, cuando nos interesa, lo que llamamos **mariposa.** Colocando esta mariposa en las cuchillas el Thermomix se transforma, de alguna manera, en **«una**

cacerola con una cuchara que se mueve permanentemente» y que remueve suavemente todo el contenido del vaso.

- Si, además, pulsamos un nuevo icono que no ha aparecido anteriormente en ninguno de los otros tres modelos de aparato, y que es el de **giro a la izquierda,** conseguimos que las cuchillas giren en sentido contrario al de su filo, con lo que evitamos la acción cortante o erosionante que pudieran ejercer.
- También en este nuevo Thermomix 31 tenemos la posibilidad de remover a una velocidad mucho menor que anteriormente, **la velocidad cuchara,** con 40 revoluciones por minuto, mientras que la velocidad más suave del modelo 21, la 1, giraba a 100 revoluciones por minuto.
- Ahora bien, no debéis olvidar que el Thermomix es tan solo **un aparato que tenéis que dominar,** sin dejar que sea él el que os manipule, y cuando hagáis cualquier preparación, sea la que sea, debéis entender por qué se hace así y no simplemente porque lo dice el libro. **Los inteligentes sois vosotros,** no las máquinas. Estas pueden ser listas o tontas dependiendo de si reciben órdenes inteligentes o absurdas.
- Por ello, a lo largo de este libro voy a explicaros en cada momento el **por qué se hace cada cosa.** Recordar que ningún aparato **«muerde»,** y que si vosotros, en la cocina tradicional, pincháis un alimento para saber si está blando, con vuestros aparatos modernos será exactamente igual. Por ello, siempre que queráis comprobar lo que ha sucedido en el interior del Thermomix, sea un picado, una trituración, una cocción, un cuajado..., **debéis parar el aparato tantas veces como os haga falta,** abrirlo y mirar lo que ha sucedido en su interior. Las preparaciones no se estropean por muchas paradas que hagáis durante su elaboración, y **la máquina tampoco.** Además, aunque la paréis, os conserva el tiempo y la temperatura programados al principio.
- Recordar también que en cocina, como en otras facetas de la vida, **2 y 2 no son siempre 4, ni mucho menos...,** y los tiempos, temperaturas y velocidades indicados son siempre orientativos, puesto que pueden variar muchísimo dependiendo del producto, de su tamaño, grosor, frescura, cantidad, temperatura inicial...
- Si un día cualquiera elaboráis una primera receta y a continuación otras varias, el motor de la máquina ya estará caliente, y simplemente por ese hecho que parece tan tonto, los tiempos empleados pueden variar ligeramente. ¡Haced la prueba vosotros mismos y lo comprobaréis!
- A la hora, por ejemplo, de cortar patatas con la máquina, el tiempo que emplearéis dependerá no solo de la variedad de la patata en sí, sino de la cantidad que introduzcáis en el vaso y del tamaño que hagáis de los trozos.
- Unas porciones de pescado cocidas **al vapor en el recipiente Varoma** tardarán más o menos, no solo según su clase, sino dependiendo de la cantidad que se ponga, de su grosor, de su tamaño, de cómo se coloquen... y ¡hasta de su temperatura inicial! Si ponéis tiempos demasiado largos, tanto las verduras como las carnes o los

pescados perderán jugosidad, además de propiedades, lo mismo que sucede cuando usamos incorrectamente un microondas, una olla, una cacerola o una sartén. **Como todos estos factores nunca son iguales, los tiempos tampoco podrán serlo.**

- ¡Pensad que estos aparatos tan actuales son para usarlos con ese mismo **estilo moderno,** aprovechando todo lo que hoy sabemos sobre nutrición, y **no a lo antiguo,** como las perolas y pucheros de nuestros antepasados!
- Tampoco hay que obsesionarse y pretender guisar únicamente en el Thermomix, puesto que en nuestra cocina existen otros aparatos con tecnología también moderna. Sería absurdo pretender cocer un bizcocho en una cacerola, por muy ancha que fuera, porque nos saldría un verdadero bodrio, ¡y yo lo he visto hacer!, o en un microondas sencillo solo microondas hacer una paella o un asado de carne con calidad, por mucho que se empeñen los fabricantes.
- Creo que a cada aparato hay que pedirle lo que es capaz de hacer con resultados óptimos, sin rizar el rizo. ¡En la lavadora no se pueden lavar los platos y en el lavaplatos no se puede lavar la ropa!

¿SE ENGORDA AL TENER EN CASA EL THERMOMIX?

- Las comidas elaboradas en el Thermomix no tienen por qué ser muy calóricas **si lo usáis con inteligencia,** como se debe usar una olla superrápida o un microondas. Estos tres aparatos con tecnología moderna nos permiten guisar con muy poca grasa si así se desea, con pocos líquidos y en tiempos cortos.
- Casi todos los platos de verduras, carnes, pescados... que vais a encontrar aquí, están elaborados con una mínima cantidad de aceite de oliva virgen extra, 30 o 50 g, que corresponden a 270 o 450 kilocalorías, y como suelen ser para 4 o 5 personas la cantidad de grasa que toma cada comensal es irrisoria.
- Ahora bien, si a un gazpacho o salmorejo le ponéis 300 o 400 g de aceite, como a veces le añaden algunos profesionales, en lugar de los 50 que yo os he indicado, las calorías se multiplicarán por 6 o por 8.
- Si os dedicáis a hacer muy a menudo patés, tartas, helados, dulces, golosinas, masas..., que tienen un buen número de calorías, e ingerís bastantes más de las que os corresponden con arreglo a vuestro peso ideal y a vuestra actividad, ¡claro que engordaréis! Pero no será culpa del Thermomix, sino de una mala programación de vuestra alimentación diaria y de falta de ejercicio.
- Se pueden tomar postres de vez en cuando, pero **escogiéndolos también con cabeza,** ya que si llevan demasiada mantequilla, nata, azúcar, huevos, y, desgraciadamente, muchas recetas publicadas en otros libros llevan cantidades enormes e innecesarias de estos ingredientes..., también os harán coger kilos. Pensad que 100 g de mantequilla tienen 750 kilocalorías, y 100 g de nata, 447.
- Si como base de vuestras tartas preparáis un **bizcocho genovés,** como el de la pág. 373, que **no lleva ninguna grasa incorporada,** solo huevos, harina y azú-

car, ya estaréis rebajando las calorías. Como las cremas que normalmente le acompañan tienen mantequilla, nata, o chocolate... se puede perfectamente prescindir de grasa en su elaboración, resultando así más sano y digestivo y menos calórico.
- **Las trufas de chocolate** cuya receta vais a encontrar aquí, en la pág. 347, no llevan mantequilla, solo nata, y poca, y mi **mousse de chocolate** de la pág. 342 no tiene ni mantequilla ni nata... y sin embargo, ¡probadlas, porque ambas son exquisitas!

¿RESULTA CARO COMPRAR UN THERMOMIX?.

El Thermomix cuesta una cantidad respetable de dinero, pero si lo usáis en todo aquello en lo que se obtiene calidad y buenos resultados, os ahorrará horas de limpieza y de trabajo, os permitirá preparar en casa muchos platos que antes ni soñabais hacer, con ingredientes sanos, naturales, buenas grasas en la proporción adecuada, sin aditivos ni conservantes..., y sabréis en cada momento lo que estáis comiendo. Así os resultará no barato, sino baratísimo, mientras que si tan solo lo usáis para cuatro cosas os resultará carísimo.

VENTAJAS DIETÉTICAS O NUTRICIONALES DEL THERMOMIX

- Desde el punto de vista nutricional el Thermomix nos permite guisar, siempre que se use de **una manera inteligente,** con **muy pequeñas cantidades de grasa** escogiendo la mejor, aceite de oliva virgen extra, **nunca una mezcla de mantequilla y aceite,** con el consiguiente beneficio para nuestra salud y el correspondiente ahorro de calorías superfluas. También con **pocos líquidos añadidos en las cocciones,** y en **tiempos cortos,** siempre que no los prolonguemos innecesariamente.
- Como ya he explicado en todos mis libros anteriores, **está demostrado científicamente** que cuanto más cortas sean las cocciones de los alimentos, tanto menor es la pérdida de vitaminas. Por ello, en todas las recetas, **programar siempre tiempos cortos que luego se podrán prolongar si hace falta.** Un mismo alimento, unas lentejas, un arroz, unas verduras, incluso las consabidas cebollas..., dependiendo de la variedad, se cocerán más o menos deprisa y **casi nunca en tiempos exactos,** y por ello es una verdadera lástima poner tiempos largos fijos «por si acaso» cuando realmente no hace falta.
- Aunque hasta hace muy poco tiempo se pensaba, erróneamente, que la cocina del chuf, chuf, la de la «abuela»... era la mejor, últimamente se ha demostrado científicamente todo lo contrario. Os transcribo lo que dicen al respecto, en su *Manual teórico-práctico de alimentación y nutrición,* las editoras y doctoras Clotilde Vázquez, del departamento de Nutrición del Hospital Ramón y Cajal, Consuelo López-Nomdedeu, de la sección de Educación Nutricional de la Escuela Nacional de Sanidad, Instituto Carlos III de Madrid, y Ana Isabel De Cos, de la sección de Nutrición del Hospital La Paz de Madrid: «Se sabe que las vitaminas se pierden menos con

temperaturas elevadas durante poco tiempo que con temperaturas más bajas durante un tiempo más largo. **La cocción a presión es pues el mejor método de cocción cuando se realiza correctamente,** pero **puede ser el peor** si se prolonga más de lo necesario».

- Luego para cocciones largas el Thermomix no será siempre la mejor opción, y, de hecho, por ello conviven con nosotros en la cocina otros utensilios, también modernos y de alta tecnología, como pueden ser el microondas o una buena olla superrápida.
- Sin embargo, el Thermomix nos permite cocinar muchos otros platos de **una manera sana,** sin ningún tipo de «química» añadida, **ni conservantes ni aditivos,** escogiendo cuidadosamente los ingredientes que vayamos a utilizar y su cantidad para **no cargar las recetas de sal,** ni de **grasas saturadas** como las **margarinas.**
- Como ya os contaba en 1997 en mi libro **Recetas fáciles para un día especial,** para obtener **margarinas,** aunque sean **totalmente vegetales,** hay que hidrogenar esos aceites que se utilizan en su elaboración, y cada día hay más rechazo en emplear estas **grasas hidrogenadas parcial o totalmente.** Durante este proceso de hidrogenación se ha comprobado que se suelen producir «ácidos grasos trans», que pueden ser más perjudiciales para nuestra salud cardiovascular que las propias grasas saturadas contenidas en las carnes y productos lácteos.
- Además, casi ninguna margarina especifica **en su totalidad** cuáles son exactamente las grasas vegetales utilizadas. Podrán estar elaboradas en un 80% por aceite de girasol o de oliva, pero el 20% restante, cuando no lo indican, podrá ser perfectamente **aceite de coco y de palma,** que tan profusamente se están usando en la bollería industrial, helados, panes de molde, pizzas, margarinas, patatas prefritas, productos precocinados... y que, en definitiva, **son grasas saturadas** por muy vegetales que sean.
- Si para ciertas preparaciones como bechamel, cremas, masas... os gusta más el sabor de la mantequilla que el del aceite, podéis usarla con toda tranquilidad, puesto que en el Thermomix no se va a calentar nunca por encima de su estabilidad.
- También os recomiendo que uséis **caldos caseros de pollo totalmente desgrasados** como el de la pág. 143, o de **pescado,** ver pág. 142, que se preparan fácilmente con la máquina o simplemente en una buena olla, en lugar de los consabidos «cubitos» que tienen escaso valor nutritivo, demasiada sal, glutamato sódico como saborizante que puede producir a veces alergias y, también, en ocasiones, grasas vegetales no especificadas.
- Puesto que el Thermomix, aparato ultramoderno que incorpora las últimas tecnologías, os permite guisar como se debe hacer hoy, es decir, de una **manera moderna y científica,** cambiar vuestros hábitos culinarios y no guiséis nunca más, aunque muchos libros sigan aconsejándolo, como siempre se ha hecho y todavía se hace, al «estilo antiguo».

- Si queréis saber cuál es **la manera más correcta de elaborar los purés de los bebés,** algo que a muchas madres os interesa muchísimo, y cómo conservarlos y congelarlos para que no pierdan nada de valor nutritivo, acudir a mi web www.cristinagaliano.com y pinchar en «Mis Recetas».

ACEITE DE OLIVA Y MANTEQUILLA EN EL THERMOMIX. POR QUÉ NO SE DEBEN JUNTAR PARA COCINAR

- Como la temperatura que se alcanza en el Thermomix, cuando estamos guisando o friendo, gira alrededor de los 100º, el aceite de oliva no sufre ningún tipo de alteración, **nunca se «quema»** y conserva todas sus buenas propiedades.
- Es **impropio y totalmente absurdo** decir, como se puede leer en Internet, que el aceite no se satura en el Thermomix, ya que **las grasas solo se saturan cuando se hidrogenan** y aquí no hay ningún tipo de hidrogenación. Tan solo debemos decir que el aceite de oliva, en este aparato, conserva intactas todas sus cualidades. Si realmente se quemara, por un calentamiento excesivo, en una cacerola o sartén, tampoco se saturaría, sino que se polimerizaría.
- En cuanto a **la mantequilla,** a partir de los 80º ya puede empezar a sufrir alteraciones en su composición y a perder propiedades. Por ello, cuando la usemos para algún sofrito, calentarla ligeramente y, antes de que se funda del todo, añadir el ingrediente a sofreír para que no alcance nunca esa temperatura «peligrosa».
- **No debemos emplear nunca** para sofreír o guisar **la mezcla de mantequilla y aceite de oliva,** que no nos aporta ningún beneficio, aunque otros lo aconsejen, puesto que se trata de dos grasas totalmente diferentes, con estabilidades distintas. El aceite de oliva es una grasa **monoinsaturada de origen vegetal,** mientras que la mantequilla es una grasa **saturada de origen animal.**
- Hace años se pensaba que añadiendo un poco de aceite de oliva a un sofrito realizado con mantequilla se aumentaba su estabilidad, pero hoy se sabe que esta práctica es **totalmente errónea y no debe realizarse.** Y sin embargo, no solo se sigue haciendo sino que se sigue recomendando desde ámbitos que ignoran totalmente los últimos conocimientos de nutrición.
- Los grandes expertos en grasas que tenemos en nuestro país aconsejan el **aceite de oliva virgen como la sustancia única e ideal para freír y guisar,** y **nunca mezclas de ningún tipo.**
- **Jamás** se deben mezclar aceites de oliva virgen con cualquier otro aceite de origen vegetal, girasol, soja…, mientras que **sí se pueden combinar** aceites de oliva de diferentes aceitunas, Arbequina, Picual, Hojiblanca, Cornicabra… o aceites de oliva virgen y aceites de oliva virgen extra.
- Mi consejo es que uséis siempre que podáis nuestro maravilloso **aceite de oliva virgen extra** y, en ocasiones puntuales, **mantequilla pura de vaca,** que, como

el aceite de oliva, es un producto natural que nos brinda la naturaleza, en este caso de origen animal.

PRODUCTOS LIGHT, EN QUÉ CONSISTEN

- Según la legislación vigente, el calificativo de **producto ligero** o **light** se puede admitir únicamente en productos alimenticios cuyo valor energético sea al menos un 30% inferior al del producto entero o completo.
- En el caso de las bebidas o preparaciones dulces esto se consigue fácilmente sustituyendo el azúcar por un edulcorante artificial, que prácticamente no tiene calorías.
- En cuanto al resto de los productos, **margarinas, mayonesas, salsas, productos preparados light…,** sabed que la única diferencia con estos mismos productos normales es que llevan **más agua,** para justificar el calificativo de «light», **y demasiados aditivos,** y por tanto, a igualdad de peso tienen menos calorías, pero siguen teniéndolas y os harán engordar si tomáis cantidades demasiado grandes. Posiblemente os costarán más caros que los normales, lo que quiere decir que están cobrando esta agua añadida al mismo precio que el producto en sí.
- Los grandes especialistas en nutrición, como ya lo hacía nuestro ilustre profesor Grande Cobián, aconsejan que se tomen los productos naturales enteros en **menor cantidad** antes que utilizar estos productos «bajos en calorías», máxime en una dieta tan equilibrada y variada como la nuestra, la mediterránea. Es preferible tomar una cantidad más pequeña de cualquier producto entero, mayonesa, salsa, mermelada, lo que sea…, que una mayor de estos productos en su forma light. Las calorías ingeridas al final serán las mismas y habréis evitado un montón de aditivos que, aunque autorizados, no dejan de ser «extraños» para nuestro organismo.

FUNCIONES DEL THERMOMIX 31 CON RESPUESTA «BIP»

Os habréis dado cuenta de que este Thermomix os proporciona una gran cantidad de información a medida que vais realizando operaciones. Cuando estas son correctas, os contesta con un pequeño pitido, una especie de **bip.**

- Si está desenchufado y se conecta a la red, hace **bip** aunque no se toque ningún botón, y aparece todo el cuadro iluminado durante unos segundos.
- Si está enchufado a la red y lo desconectáis apretando el botón on/off, hace **bip.** Cuando lo queráis poner a funcionar de nuevo, **forzosamente** tendréis que apretar de nuevo este botón, emitirá el **bip** y todo el cuadro se iluminará, señal de que está dispuesto a funcionar. En ambos casos, en cuanto aparece en el visor el icono del reloj y los 00:00 podemos empezar a programarla.
- Si se ha terminado de trabajar y se quiere desconectar, al pulsar el botón **on/off,** aunque sea un instante, hace **bip.** Pero si se mantiene apretado unos segundos, aparece en el visor o pantalla **off,** y se desconecta, pero ya sin emitir ningún sonido. La máquina entonces se queda en estado de **reposo.**

- Si nos olvidamos de desconectar la máquina, pasados aproximadamente 15 minutos ella sola se desconectará y no hará, claro está, **bip.** Pasará al estado de **reposo** anterior, aunque seguirá conectada a la red, de manera que al pulsar **cualquier botón** volverá a conectarse, emitirá el correspondiente **bip** y todo el cuadro se iluminará.
- Si se la dejara en posición **vaso cerrado,** algo que no debe suceder ya que se presionaría inútilmente la tapa, la máquina no se desconectaría nunca automáticamente.
- En el estado de **reposo** la máquina gasta poco, menos de 1 vatio, pero gasta.
- Sin embargo, si se desenchufa de la red no gastará nada.
- Si se pasa de la posición «vaso abierto» a «vaso cerrado», no emite un **bip,** pero se oye un leve ruidito que nos demuestra que la máquina ha obedecido. Si ahora, al revés, pasamos de la posición «vaso cerrado» a «vaso abierto», tampoco hace **bip** pero emite como un **gruñido,** diferente al anterior, algo más fuerte.
- Si el vaso se cierra bien, del todo, emite un pequeño **bip,** y si se queda a medias, no, explicaciones más detalladas en pág. 69.
- Cada vez que se pulsa ligeramente el botón on/off, emite un **bip.**
- Si se pulsa el botón peso para empezar a pesar, hace **bip.** Hasta que no aparece en la pantalla 0.000 no podemos comenzar a hacerlo.
- Al empezar a introducir segundos o minutos, si se hace despacio, de uno en uno, cada vez que se pulse **el botón + o el botón –,** emite el **bip,** y si pulsáis los dos botones juntos para eliminar el tiempo programado también se oirá el **bip.**
- Sin embargo, cuando se mantienen cualquiera de estos dos botones apretados, para que los segundos o minutos pasen rápidamente, solo emite el **bip** al principio.
- La máquina se para colocando el mando de la velocidad en «vaso cerrado», pero, para poder abrirla, hay que pasar dicho selector a la posición «vaso abierto». **No forzarla,** porque, de lo contrario, aparecerá en pantalla el signo **«open»** y empezará a pitar.
- A la inversa, si no colocamos este selector en «vaso cerrado», no funcionará.
- **Para anular el tiempo,** en el caso de que hiciera falta, basta con pulsar **al mismo tiempo** los dos botones + – o el botón peso. En ambos casos emite el **bip.**
- **Para suprimir la temperatura programada,** también en el caso de que hiciera falta, pulsar levemente el botón on/off, o el botón peso, o poner el tiempo a 0 y cada vez se oirá el **bip.**

BOTÓN O ICONO DEL PESO

- Para pesar hay que pulsar previamente el primer botón de la derecha que tiene a su lado el icono del peso y esperar a que aparezcan en pantalla cuatro ceros = 0.000 y a continuación dicho icono.
- Cuando se termina de pesar es importante seguir con la programación e introducir tiempo y temperatura, y el peso, automáticamente, se desconectará. Si no lo hi-

cierais así, en cuanto toquéis aunque sea **levemente** cualquier tecla, sea la de temperatura o el + o el – del tiempo, la máquina se volverá como «loca» y veréis que en la pantalla aparecen cifras diferentes, como si estuviera pesando.

- **¿Cómo eliminar la función peso?** Muy sencillo:
  1. Pulsando simultáneamente los **dos botones + y –** colocados encima del reloj. Se borran entonces las cifras de lo pesado, aparece en el visor el icono de dicho reloj y los 00:00 y la máquina emite un **bip.**
  2. Pulsando el **botón –,** y queda introducido 1 minuto, o pulsando el **botón +,** y se introduce 1 segundo
  3. Pulsando a fondo **cualquier botón de temperatura,** que empezará a parpadear indicando que la máquina ha obedecido. Aparecerá en la pantalla el icono del reloj, los 00:00, y la máquina vuelve a hacer **bip.** La orden ha quedado introducida, en este caso la temperatura deseada.
  4. Pulsando levemente el botón on/off. La máquina emite de nuevo un **bip** y en la pantalla vuelve a aparecer el icono del reloj y los 00:00
- Este peso es ahora muy sensible, quizá demasiado. Por ello, cuando estéis pesando ingredientes delicados, de una masa por ejemplo, comprobar que os está pesando bien, porque **se os puede estropear alguna preparación,** como me habéis comentado.
- Este peso va de 5 en 5 g hasta llegar a los 100 g, algo que realmente no es muy importante, pero, a partir de los 100 g, pesa de 10 en 10. Cuando se quieran pesar cantidades mayores de 100 g, da casi lo mismo pesar 180 g que 175, pero si se prefiere pesar cifras totalmente exactas, por ejemplo 175 g, pesar 100 g, anotar que ya se han pesado 100 g, tarar, es decir, poner el peso de nuevo a cero y pesar ahora exactamente los 75 g que quedan. Creo que es algo que complica, pero para muy pequeñas cantidades de ciertos alimentos, ajos, vinagre, salsas... puede resultar interesante. Yo, desde luego, no lo habría puesto.

BOTONES DE TEMPERATURA Y TEMPERATURA VAROMA

Además de las cosas que ya sabéis sobre estos botones, quiero hacer hincapié en otras de las que tenéis dudas a menudo.

- Si en alguna receta con calor, por ejemplo con temperatura Varoma, **al terminar el tiempo programado** abrís la máquina, comprobáis el estado de lo que está en el vaso y veis que debéis prolongar la cocción, ¡ojo!, porque el visor de la temperatura os seguirá marcando una temperatura, pero una sola, **la que tiene el vaso en ese momento,** que puede ser igual o menor a la que habíais programado al principio, dependiendo de lo que se haya enfriado. Tendréis entonces que **programar** no solo **más minutos,** sino **volver a programar la temperatura escogida inicialmente** pulsando el correspondiente botón, y todos los pilotos luminosos de temperatura se encenderán, se apagarán acto seguido y volverá a

parpadear el de la temperatura escogida. De lo contrario, creeréis que está calentando a la temperatura Varoma que programasteis al principio, cuando en realidad no lo está, **aunque haya un piloto encendido,** puesto que no la habéis programado de nuevo y el tiempo marcado anteriormente se había agotado. El piloto encendido nos indica únicamente que el vaso tiene la temperatura que marca.

- Si en un determinado momento se quiere suprimir el calor programado, hay que pulsar simultáneamente los dos botones + y – del tiempo. **Se quedará encendido únicamente un piloto,** el que nos indica la temperatura que tiene el vaso en ese momento, pero la orden de calentar se habrá anulado.
- Si os equivocáis al programar la temperatura y escogéis, por ejemplo, temperatura 100° en lugar de temperatura Varoma, dicho botón empezará a parpadear. Pero si pulsáis el botón que realmente queréis, en este caso el de temperatura Varoma, este último quedará introducido, empezará a parpadear y dejará de hacerlo el anterior de 100°, que queda anulado.
- Si se está calentando o cociendo y, por tanto, están programados una temperatura y un tiempo, si se quisiera prolongar esta operación **sin parar la máquina** se pueden añadir más segundos, sin ningún problema, pulsando el botón + del tiempo.
- También se puede programar una temperatura superior a la que teníamos pulsando el correspondiente botón.
- Cuando no se toca ningún botón de temperatura la máquina trabaja automáticamente **en frío.**
- Cuando se programa cualquier temperatura, se deberá, **a la fuerza,** programar tiempo, ya que de lo contrario la máquina no calentará.
- **La temperatura más baja, la de 37°,** sirve para fundir el chocolate y para **calentar la comida ya cocinada de los bebés,** evitando así alterar su valor nutritivo con calentamientos elevados innecesarios. Un puré ya preparado, que se ha conservado **correctamente** en la nevera o en el congelador, no debe volver a cocer. Habrá simplemente que calentarlo a esta temperatura suave, la ideal para un bebé.
- **Las temperaturas de 70° - 80° - 90°** se utilizan para preparaciones al baño María, es decir, para elaboraciones que **no pueden llegar a cocer** porque se cortarían, como unas natillas elaboradas exclusivamente con huevos, una salsa inglesa, una salsa holandesa...
- **La temperatura de 100°** corresponde, como todos sabéis, a la de ebullición, y es la que usaremos cuando tengamos que realizar cualquier preparación que lleve leche o nata, porque ambos ingredientes tienden a pegarse y, además, a subir, con el peligro de desbordamiento.
- Pero la temperatura que vamos a usar casi constantemente **en todos los guisos,** puesto que se tarda menos, es la de **Varoma,** y la que utilizaremos forzosamente con el **recipiente Varoma** para que la **emisión de vapor sea fuerte y continua.**

- Al programar esta temperatura se consigue que el termostato no corte nunca, de manera que esta temperatura de ebullición se mantiene constante, sin altibajos.
- Usaremos también la temperatura Varoma para **calentar a fondo el aceite** y **durante todos los sofritos,** ajo, cebolla, carne… en los que realmente queramos freír y no cocer.
- Para rentabilizar la energía que se consume utilizando esta temperatura Varoma y el tiempo que se emplea, **si se quiere,** cuando se trate de cocciones largas, se pueden cocinar simultáneamente otros alimentos en el **recipiente Varoma** que necesiten los mismos tiempos de cocción o parecidos, ver cuadro de la pág. 279, desde huevos duros hasta el *Pastel de pollo y jamón* de la pág. 248, las *Pechugas de pollo rellenas y envueltas en beicon* de la pág. 143, un pescado al vapor… Os lo iré indicando en cada caso.
- También utilizaremos esta **temperatura Varoma** cuando queramos **evaporar o espesar alguna preparación,** como os explico en la pág. 92.

PRECAUCIONES CON LA TEMPERATURA VAROMA

Siempre que se use **la temperatura Varoma,** con el recipiente encima o sin él, recordar que la temperatura que se alcanza en el vaso es elevada, y si se quiere abrir la máquina o simplemente retirar el cubilete, el vapor que se va a escapar os puede **quemar tanto las manos como la cara. Manipular en estas ocasiones la máquina con sumo cuidado,** como cualquier otro utensilio **hirviendo y tapado** de la cocina, ollas, cacerolas, freidoras…

BOTÓN DE LAS VELOCIDADES, VELOCIDAD CUCHARA Y VELOCIDAD MÁXIMA

- 7- **La velocidad cuchara,** muy lenta, solo se usará cuando se quiera un removido casi imperceptible de la preparación que se esté elaborando.
- Aunque otros la utilizan prácticamente en todos los guisos, como cada maestrillo tiene su librillo, ya comprobaréis que **yo la uso poquísimo,** y voy a explicaros por qué, segura de que me entenderéis… ya que es pura lógica.
  En la mayoría de los guisos, el vaso del Thermomix se queda bastante lleno. Como esta velocidad cuchara es tan lenta, el calor y el removido de la preparación tardan mucho tiempo en llegar hasta la superficie del vaso, **al ser también lentos,** mientras que la parte inferior del vaso empieza a cocer mucho antes, siendo la cocción total más lenta y desigual.
- Además, si os fijáis, cuando el vaso está muy lleno de preparación y se cocinan platos con esta velocidad cuchara, la máquina va un poco como a **trompicones,** aunque lleve presionado el botón de giro a la izquierda. De ahí que en algunos ambientes la hayan apodado con el nombre de «asmática». Colocando la mariposa en las cuchillas, ver pág. 78, y trabajando al mismo tiempo con la **velocidad 1** en lugar de la velocidad cuchara, eliminamos este inconveniente.

- En las velocidades 1, 2 y 3 la máquina no realiza ninguna función importante, es decir, que ni pica, ni corta, ni tritura... Tan solo mezcla, ya que las cuchillas giran a una velocidad pequeña, pero superior a la velocidad cuchara.
- A partir del 4 la máquina ya es capaz de picar o trocear, e incluso de triturar ligeramente alimentos que se están cocinando.
- Con velocidades superiores se consigue una trituración cada vez mayor, y cuando se quiera una **trituración total,** es decir, una preparación en la que hayan desaparecido completamente todos los ingredientes de la receta, se utilizará la **velocidad máxima, o sea, la 10.** Esta velocidad máxima se mantendrá **todo el tiempo que sea necesario,** pero es imposible muchas veces determinarlo con exactitud, porque los alimentos no son siempre iguales, aunque se trate por ejemplo de tomates, de fruta..., que unas veces son más blandos, tienen piel más basta, más pepitas...
- En la mayoría de los casos, cuando se **pica, tritura o guisa algo en velocidad 4 o superior a 4, antes de seguir con el paso siguiente de la receta, habrá que bajar, con la ayuda de la espátula de goma blanda, todo lo que se haya desperdigado por las paredes del vaso y por la tapa.** Vosotros decidiréis, a la vista de cómo estén, si hacerlo o no hacerlo. Para no repetirme, no siempre os lo indicaré en cada una de las recetas.

BOTÓN O ICONO DE VELOCIDAD ESPIGA, QUÉ ES Y CUÁNDO USARLA

- Esta velocidad espiga es la de un **amasado automático,** y permite amasar con buenos resultados grandes cantidades de harina. En este punto la máquina trabaja intermitentemente, es decir, amasa, se detiene para que toda la masa caiga sobre las cuchillas, vuelve a trabajar, se vuelve a parar... y así **hasta que nosotros queramos si no se han programado minutos,** o hasta consumir el tiempo programado. Con estos reposos y estas revoluciones intermitentes la máquina amasa muy bien.
- Cuando se quiera usar esta velocidad, bastará con pulsar el botón correspondiente, pero recordar que **funciona únicamente en la posición «vaso cerrado»,** como en el caso del botón turbo, y que **no funciona** si la máquina está muy caliente.

BOTÓN O ICONO TURBO, PARA QUÉ SIRVE

- El botón turbo, que se pulsa como si fuera el botón de un timbre, proporciona durante unos segundos la **velocidad máxima** del aparato. Pulsándolo 1 o 2 veces se consigue rápidamente **picar irregularmente alimentos duros** como almendras, avellanas..., o **realizar un primer troceado** como en el caso del chocolate, pan duro, jamón serrano algo seco... A continuación pasaremos a una trituración posterior en velocidad 7, 8 o máxima, si así nos interesa.
- **En algunas ocasiones** nos puede servir para **picar muy finamente pequeñas cantidades de alimentos,** por ejemplo un solo diente de ajo, o dos o tres, o muy pequeñas cantidades de cebolla, alcaparras, pepinillos... como en el caso de la salsa tártara.

- También nos sirve, y es una verdadera delicia, para **terminar de rebañar el vaso** cuando hemos hecho cualquier preparación en la que se quedan restos adheridos a las cuchillas o debajo de las mismas, una masa, un paté, una bechamel espesa…
- Funciona únicamente en la posición «vaso cerrado» y **no funciona** si la máquina está muy caliente.

BOTÓN DE GIRO A LA IZQUIERDA, PARA QUÉ SIRVE

- Cuando pulsamos el botón de **giro a la izquierda,** las cuchillas giran en sentido contrario a su parte cortante o filo y, por tanto, ni cortan ni erosionan, sino que se transforman de verdad en una especie de **paleta o cuchara** que remueve los alimentos a la velocidad escogida, en la mayoría de los casos la 1 o la velocidad cuchara.
- Pero **para desconectarlo y eliminar su función,** habrá que volver a pulsarlo. Así desaparecerá el icono de nuestra pantalla y las cuchillas volverán a girar hacia la derecha, del lado del filo.
- Este botón se puede pulsar en cualquier momento que nos interese, aunque la máquina esté funcionando. Automáticamente, las cuchillas empezarán a girar en sentido contrario.

BROCHAS DE SILICONA O SPRAYS PULVERIZADORES DE ACEITE

- Os aconsejo que sustituyáis las clásicas brochas de cocina, con los pelitos de nylon, que se debían lavar para que se quedaran sin grasa con agua caliente y jabón, a mano o en el lavavajillas y aun así quedaban pegajosas, por las **modernas brochas de silicona,** fantásticas, recién aparecidas en el mercado, mucho más higiénicas y más fáciles de limpiar.
- También podéis utilizar los modernos **sprays, pulverizadores o atomizadores** que llevan un sistema especial para introducirles en el momento de usarlos, cebándolos, aire, que es el que transformará el aceite, un líquido muy denso, en pequeñísimas partículas. No son caros y resultan tan prácticos que realmente compensan. Los que vivís en Madrid los encontraréis tanto de acero inoxidable como de plástico resistente en Roalu, cuya dirección os indico en la pág. 60.
- Ambos utensilios os serán muy cómodos para engrasar el interior del recipiente Varoma, los alimentos que se vayan a cocinar dentro de él al vapor y las paredes de los moldes donde vayamos a cuajar al baño María las mousses o pasteles.

CABLE DEL THERMOMIX, CUIDADOS QUE HAY QUE TENER CON ÉL

- El Thermomix tiene un metro de cable que se saca o se mete en el aparato con facilidad, ayudándonos con la mano. Se debe realizar esta operación con cierto cuidado, como en cualquier otro electrodoméstico, para no dañarlo con el uso prolongado.

CEPILLO DE COCINA DE MANGO LARGO, POR QUÉ ES MUY CÓMODO

- Para limpiar las cuchillas con facilidad es aconsejable disponer de un **cepillito pequeño de material sintético, de mango largo,** que encontraréis con facilidad en las grandes superficies. Puede ser redondo, ovalado o alargado y no es el que se usa para fregar los biberones de los bebés, que tiene forma de escobilla.
- Entre preparación y preparación, si el vaso no queda demasiado sucio, simplemente con un aclarado con agua en velocidad 5, 7 o máxima, y frotando un poco con este cepillo las cuchillas y la parte superior del vaso, quedará suficientemente limpio como para usarlo de nuevo, sin fregarlo a fondo.
- Este cepillo os servirá también para dar una primera pasada a **la tapa, la mariposa** y **el recipiente Varoma,** tanto si los vais a usar a continuación como si los vais a fregar a fondo en el lavavajillas o a mano. Si los restos de alimentos no se aclaran casi inmediatamente y se dejan secar, aunque sea por poco tiempo, se quedan pegados o incrustados y cuesta después mucho más eliminarlos.
- También es muy útil para retirar con facilidad todos los restos de alimentos que se quedan, muy a menudo, **entre la tapa y su junta.**
- Finalmente podréis frotar con él cacerolas muy sucias, antes de meterlas en el lavavajillas, y allí mismo él se lavará estupendamente.

CESTILLO, PARA QUÉ SIRVE

- En teoría el cestillo de la máquina sirve, introduciéndolo en el vaso, para colocar en su interior los ingredientes que no tengan que ser mezclados ni triturados y que se quieran **cocinar al vapor.**
- Pero como el **recipiente Varoma** sirve para este mismo fin, y en él caben más alimentos y mejor colocados, yo no lo uso para esta función.
- También **sirve para colar,** pero como sus ranuras son demasiado grandes, prefiero usar un colador de malla finita que no deja pasar ninguna hebra ni resto sólido.
- Para lo que **resulta realmente imprescindible** es para **evaporar y no salpicar.** Cuando la preparación tiende a subir, como es el caso de muchas mermeladas o del arroz con leche…, o cuando el vaso está muy lleno y se está usando temperatura Varoma, o cuando se quiera **espesar** una salsa de tomate, o un guiso…, el **cestillo colocado encima de la tapa** en su posición normal, es decir, con sus patitas descansando sobre ella, en el lugar del cubilete, **evita salpicaduras** y permite que se escape mucho más vapor, es decir, mucha agua que nos sobra, resultando la preparación más concentrada.

CUBILETE, PARA QUÉ SIRVE Y CUÁL ES SU POSICIÓN CORRECTA

- Aunque el cubilete sirve también para medir ciertos ingredientes, como la máquina tiene un peso incorporado, lo utilizaremos relativamente poco para este fin, ya que es mucho más práctico pesar que medir.

- Recordar, sin embargo, que su capacidad cuando está completamente lleno es de **1 decilitro, es decir, la décima parte de 1 litro,** y que su posición correcta es con su abertura hacia arriba, salvo cuando la **mariposa está acoplada a las cuchillas.** Entonces, como choca con la bolita que esta lleva en su parte superior, queda inestable, no nos cierra bien el orificio de la tapa y habrá que invertirlo y **colocarlo al revés, boca abajo.**
- No conviene fregarlo con un estropajo metálico porque se queda enseguida arañado y opaco, pero lo podéis lavar en el lavavajillas, donde queda totalmente limpio.

CUCHILLAS, CÓMO DESMONTARLAS Y LIMPIARLAS

- Las cuchillas se deben desmontar **por lo menos una vez al mes,** y siempre que se vean sucias, aun después de haberlas frotado con el cepillito de mango largo, al haber hecho alguna preparación pegajosa como paté, puré de patata o de castañas, croquetas, masa de pan, de pizza... Mantenerlas siempre en perfecto estado de limpieza, porque con los utensilios de cocina no se puede jugar, y si tienen restos de comida por debajo, aunque estén limpias, nos pueden provocar infecciones y ¡la mayoría de las que se producen anualmente en nuestro país son caseras!
- Para desmontarlas, basta con girar la base oscura del vaso hacia la izquierda hasta que se separe. Como al principio está un poco fuerte, colocaros un guante de goma en la mano derecha y lo haréis con toda facilidad. Si os resulta más cómodo invertir el vaso, no lo hagáis directamente sobre la encimera de la cocina porque las cuchillas podrían mellarla. Colocar un paño o algo que amortigüe el golpe.
- A continuación ponerlas con cuidado debajo del grifo y fregarlas bien con agua, mucho mejor caliente si se tiene, y jabón ayudándoos de un estropajo del tipo Scotch Brite. Colocar la parte inferior del eje, como si dijéramos el «tornillo» de las cuchillas, hacia abajo para que no le caiga agua encima y porque, además, esta parte no se ensucia nunca. **Este eje es la parte más delicada de la máquina. Con la ayuda de un cuchillo pequeño de punta fina** quitar a estas cuchillas todos los residuos de comida que puedan tener escondidos o pegados debajo de las aspas. Si no se limpian a fondo y frecuentemente, se les pueden quedar adheridos restos de alimentos que, una vez resecos, costará mucho quitar. **Secarlas inmediatamente,** colocarlas en su sitio en el interior del vaso, acoplar por fuera la base y girarla hasta su tope. También, para esta operación, os podéis colocar el guante de goma, si tenéis poca fuerza en las manos.

ESPÁTULA DEL THERMOMIX, CUÁNDO USARLA

- La **espátula** que nos suministran con la máquina, ahora de una sola pieza y que parece de calidad, contrariamente a la del modelo anterior, lleva una arandela en su parte delantera, y es la única «herramienta» que se puede introducir dentro del vaso cuando la máquina está funcionando, **solamente en situaciones puntua-**

les y nunca si la mariposa está encajada en las cuchillas, ya que chocaría con ella. Su arandela hace de tope e impide que llegue a las cuchillas.

- Esta arandela, que en los modelos anteriores era redonda, es ahora de **forma oval,** evitando así que la espátula ruede y se caiga al suelo. Tal como la dejéis encima de la mesa, así permanecerá, sin moverse.
- La utilizaremos en la **elaboración de los sorbetes,** cuando estemos triturando cubitos de hielo o trozos de fruta congelada. En estos casos, en los que trabajamos a la velocidad máxima, la fuerza centrífuga que se crea en el interior es tan grande que nos lanza estos alimentos hacia las paredes del vaso, y nosotros con la espátula nos los traemos hacia las cuchillas para facilitar su trituración.
- Cuando terminéis de trabajar y el vaso esté colocado en su sitio, en lugar de guardar la espátula en un cajón, podéis colocarla en el espacio que queda libre entre el asa del vaso y el propio vaso, **introduciéndola empezando por el mango,** y allí quedará sujeta, en posición paralela a la mesa de trabajo. Si la introducís al revés, empezando por la lengüeta, no se sujetará y caerá al suelo.
- Esta espátula sirve también para sacar, **sin quemarse**, el cestillo del vaso si se ha guisado en él, pero como yo no lo he usado para este fin en ninguna receta, no os explico nada más para no complicaros.

ESPÁTULAS DE GOMA BLANDA O SILICONA, PARA QUÉ SIRVEN

- Aunque la espátula del Thermomix también sirve para «rebañar», puesto que la base del vaso es bastante ancha, es sin embargo demasiado rígida, por lo que os recomiendo que tengáis también a mano un par de **espátulas de goma más blanda, o de silicona,** una grande y otra más chica, que se adaptan mejor no solo a las cuchillas, a la tapa del vaso y a sus paredes, sino a todo tipo de cacerolas, sartenes, fuentes... Cuanto más rebañéis todos vuestros utensilios de cocina, más fácil será fregarlos, tanto a mano como en el lavaplatos. Además, al ser su mango liso, sin arandela, también recogerán mejor.
- Como muchas veces tenéis dificultad en adquirirlas, en Madrid las encontraréis, así como todo lo que yo suelo citar en mis libros, guantes de horno y de silicona, termómetros, peladores, pulverizadores, siliconas... en una tienda muy antigua dedicada a los profesionales, Roalu, cuya dirección os indico en la pág. 60.

MARIPOSA, PARA QUÉ SIRVE Y CÓMO LAVARLA CÓMODAMENTE

- La mariposa acoplada a las cuchillas se utiliza, forzosamente, para **montar nata líquida, leche evaporada Ideal congelada y claras a punto de nieve.**
- No la utilicéis nunca a una velocidad superior a la 4 porque se estropearía.
- Aunque en cualquier guiso, es decir, cuando nos interesa que los ingredientes del vaso sufran la menor erosión posible, recomiendan que se prescinda de su uso y se pulse únicamente el **botón de giro a la izquierda** y se programe **la veloci-**

dad lenta de cuchara, como «cada maestrillo tiene su librillo» yo os aconsejo que sigáis **colocando la mariposa en las cuchillas,** como hacíamos en el modelo anterior.

- **¿Por qué?** Por un motivo muy sencillo que todos vais a entender. En la mayoría de los guisos el vaso del Thermomix se queda bastante lleno, y como las cuchillas están tan pegadas a la base del vaso, el movimiento que producen en la preparación es muy pequeño, sobre todo si se programa la velocidad cuchara. Entonces el calor y el removido de la preparación tardan mucho tiempo en subir hasta la superficie del vaso, mientras que la parte inferior empieza a cocer mucho antes, siendo **la cocción total más lenta y desigual.**
- También, y muchos de vosotros habéis acudido a mí desconsolados porque os había pasado, muchos guisos de pollo, pavo, conejo... al volcarlos en la fuente aparecen con **partes deshechas o deshilachadas,** que son precisamente las que estaban en la base del vaso.
  He conseguido en alguna receta aislada, lentejas, arroz con leche... obtener buenos resultados sin colocarla, pero como en la mayoría no ha sido así... **¡sigo usando la mariposa... que no me incordia en absoluto!**
- **Acordaros de retirar esta mariposa antes de lavar el vaso con agua y velocidad máxima,** como os explico en la pág. 86, **y lavarla a mano con el cepillo de mango largo o en el lavavajillas.** No cuesta nada.



RECIPIENTE VAROMA, PARA QUÉ SIRVE Y DIFERENCIAS ENTRE ÉL, EL MICROONDAS Y LAS OLLAS SUPERRÁPIDAS

- El **recipiente Varoma** sirve para **cocer al vapor** ciertos alimentos, y como muchos de vosotros queréis sacarle el máximo partido, en este libro os he incluido muchas recetas que harán vuestras delicias al poder cocinar varios alimentos a la vez, sobre todo para los menos avezados en la cocina.
- Pero antes quiero recordaros que hay tres maneras más o menos **correctas** de **cocer los alimentos:**
  1. **Al vapor, casi con el propio jugo** de los alimentos, añadiendo muy poquita cantidad de agua puesto que estos tienen mucha en su composición y en **tiempos lo más cortos posible.** Esto se consigue fantásticamente con **una buena olla superrápida** colocando los alimentos encima de una rejilla o de un cestillo. La pequeñísima cantidad de agua que se añade está siempre debajo del alimento y **nunca lo toca.** Se ha demostrado científicamente que la **cocción a presión, siempre que se haga correctamente,** es el mejor sistema de cocinado desde el punto de vista nutricional, como os comentaba en la pág. 66 citándoos a tres médicos que así lo corroboran.
  2. **En su propio jugo, sin añadir nada de líquido,** solamente con el agua que los alimentos tienen en su interior. Esto se consigue estupendamente en el **mi-**

croondas, pero siempre con alimentos muy hidratados, es decir, ricos en agua. **Un microondas solo microondas,** sin otros artilugios añadidos, **solamente cuece y no asa nunca.**

3. **Al vapor** pero añadiendo una gran cantidad de agua, que es la que nos va a proporcionar el vapor suficiente. Esto se consigue con múltiples cacharros y vaporeras que existen en el mercado y con el **recipiente Varoma** del Thermomix. En este último sistema la producción de vapor debe ser intensa para que el alimento llegue a cocerse, se necesita una respetable cantidad de agua y tiempos también considerables.

- Todos podéis entender que no pueden saber igual, ni conservan el mismo valor nutritivo, unas patatas para guarnición o para ensaladilla, cocidas al vapor **con su piel,** que es como se deben cocer, en 5 minutos en una olla superrápida y con tan solo 10 cucharadas de agua en forma de vapor, que otras **peladas,** cocidas en el **recipiente Varoma** en 20 o 30 minutos y con el vapor producido por $^1/_2$ litro de agua. Desde luego es considerablemente más saludable cocerlas al vapor de esta manera que cocinarlas sumergidas en un «baño de agua», como se hace todavía tradicionalmente.
- $^1/_2$ kilo de mejillones, dependiendo de su tamaño, se cocinan en el microondas, sin añadirles absolutamente nada, en 4 o 5 minutos a potencia máxima. En el **recipiente Varoma** necesitamos calentar como mínimo $^1/_2$ litro de agua, salsa o sopa, que ya tarda 6 o 7 minutos en hervir, y cocerlos después 12 minutos más, y si nos pasamos de tiempo merman muchísimo y quedan arrugados.
- Las personas que ya están acostumbradas a cocinar, y que **saben utilizar estas otras técnicas modernas** citadas, preferirán seguir cociendo sus alimentos como lo hacían hasta ahora.
- Pero **los más jóvenes, o los que os iniciáis en la cocina,** preferiréis quizá usar el **recipiente Varoma,** aunque no sea el método más rápido ni el mejor, y por ello os iré indicando en qué recetas lo podéis utilizar para rentabilizarlo al máximo. Desde luego los pescados cocidos al vapor y **en muy pocos minutos, salen con todo su sabor natural,** sin añadirles absolutamente nada, muchas veces ni siquiera sal y pimienta. Pero como los paséis tan solo 1 o 2 minutos aparecerán resecos y habrán perdido su encanto. No olvidéis que **tardarán más o menos** no solo según su clase, sino dependiendo de la cantidad que se ponga, de su grosor, de su tamaño, de la temperatura inicial que tengan... y de cómo se coloquen.



RECIPIENTE VAROMA, CUÁNDO SE DEBE COLOCAR SOBRE EL VASO EN LAS RECETAS EN LAS QUE HE PUESTO «SI SE QUIERE»

- En muchas de mis recetas en las que os he colocado, antes del nombre de la misma, un pequeño icono del recipiente Varoma, comprobaréis que os he añadido la coletilla **«si se quiere».** Esto significa que, si queréis rentabilizar **al máximo** la

energía que gasta el Thermomix en esta temperatura, 1500 vatios, y vuestro trabajo, podéis cocer en el recipiente Varoma, al mismo tiempo, alguno de los alimentos del cuadro de la pág. 279 con tiempos de cocción similares, desde unos huevos con cáscara para presentarlos rellenos, hasta un pescado que luego acompañaréis con una salsa, mayonesa, holandesa, romesco... **Pero utilizar este recipiente Varoma no es, en absoluto, obligatorio,** es únicamente «si se quiere», es decir, que la receta que se está cociendo en el vaso se va a elaborar de igual forma, **con y sin él** colocado.

- Se puede cocinar perfectamente un pescado de cocción corta, 8 o 10 minutos, aunque abajo se esté cocinando un plato de carne. El secreto para que el guiso no sepa a pescado es cocerlo exactamente el tiempo que os indico, e **inmediatamente después retirarlo** y colocarlo **tapado** encima de la mesa, sobre varios trozos de papel absorbente de cocina, para que suelte allí toda el agua condensada y no dentro del guiso.
- Hay 2 opciones diferentes para cocinar alimentos en este recipiente Varoma aprovechando las cocciones largas:
  1. Colocar el recipiente Varoma **al principio,** en cuanto salga **vapor abundante** por el cubilete, y retirarlo cuando hayan pasado los minutos de cocción necesarios, sin parar la máquina, dejando que el guiso siga su marcha, o
  2. Colocarlo **al final,** cuando falten únicamente los minutos que necesitamos de cocción. Retirarlo entonces **inmediatamente después,** si no queremos que todo su jugo caiga al vaso, o dejarlo escurrir encima del vaso si nos interesa aprovechar todo el jugo que va a soltar.
- Sin embargo, en las recetas que llevan el icono del recipiente Varoma y no aparece el comentario **«si se quiere»,** deberéis entender que hay que usarlo forzosamente.

RECIPIENTE VAROMA, CÓMO COLOCAR LOS ALIMENTOS EN ÉL

- Cuando vayáis a usar este recipiente Varoma, antes de colocar en él los alimentos y para evitar que se peguen al recipiente o entre sí, tendréis que **engrasar su interior** con aceite ayudándoos de una brocha de silicona o de un **spray de cocina,** ver pág. 75, a no ser que sean alimentos que no lo necesitan como los huevos con cáscara, los mejillones, la coliflor...
- Poner el recipiente vacío encima de su tapa invertida, sobre la mesa de la cocina para evitar mancharla, pulverizar o pintar con aceite todo su interior, manchando totalmente sus paredes y su base de agujeros, colocar los alimentos que se vayan a cocinar en él, unos al lado de los otros, sin que se superpongan, y pulverizarlos o pintarlos también con aceite por las dos caras, salpimentándolos a continuación. De la manera en que se haga dependerá en gran parte el tiempo de esta cocción y el que los alimentos se cuezan por igual, sobre todo si tenemos una gran cantidad.

- Procurar, ya sean rajas, trozos o filetes de pescado, que cubran **parte** del fondo del recipiente y **tapicen sus paredes,** pero dejando siempre agujeritos sin tapar para que pueda subir el vapor del sofrito, caldo, sopa o agua… que, en definitiva, es el que nos los va a cocinar.
- También es importante que estos trozos no queden apiñados unos encima de los otros, ni demasiado pegados entre sí, porque en esta unión tardarán más tiempo en cocerse, y, sin embargo, los que no lo estén se cocinarán antes y se resecarán.



RECIPIENTE VAROMA, CÓMO SE CUECEN LAS MOUSSES O LOS PASTELES SALADOS

- Las mousses y pasteles salados que se deben cocer tradicionalmente **al baño María** se pueden también cuajar al vapor en el recipiente Varoma si os gusta, aunque con tiempos más largos, usando moldes que quepan y desechando siempre el agua de cocción, para más seguridad.
- En este recipiente cabe un molde redondo de vidrio o cristal de 24 cm de diámetro, o alargado tipo plumcake de material antiadherente, ambos de 1 litro de capacidad. Buscarlos porque los hay, incluso en las tiendas de los chinos, las de antes de «Todo a 100».
- Colocarlos, una vez volcada la preparación, dentro del recipiente Varoma, y cubrirlos con un trozo de papel vegetal para que, durante la cocción, el vapor de agua que se forma allí no caiga encima de las mousses y pasteles y los moje.
- Como última opción, utilizar los moldes de aluminio de un solo uso, también de 1 litro de capacidad, consultando lo que os he explicado sobre ellos en la pág. 84, y desmoldar las mousses y pasteles lo más rápidamente que se pueda. Si se usan estos **moldes tipo plumcake alargados,** los tiempos de cuajado serán sensiblemente superiores a los que yo os indico, puesto que son bastante hondos y el calor tarda más en llegar a todos los puntos del interior.
- Estos mismos pasteles se cuajan también en el microondas al baño María, a una potencia del 75%, es decir, a unos 600 vatios, o en la olla superrápida sobre una rejilla o un cestillo, en un tiempo considerablemente menor y con resultados espectaculares. También, al baño María, en el horno tradicional. Escoger el método que más os guste.



RECIPIENTE VAROMA, ¡¡PRECAUCIONES CON ÉL!!

- Si queréis usar el **recipiente Varoma correctamente,** como todo el Thermomix en general, no programéis tiempos muy largos porque estaréis **perdiendo las buenas propiedades de la cocción al vapor.**
- Es preferible, aunque os resulte algo molesto, programar **tiempos pequeños de cocción,** y observar lo que va pasando. Unos filetes de pescado de la misma clase un día os tardarán 6 minutos y otros puede que 7 u 8, pero no los cocinéis nunca

de primeras 8 minutos porque será una lástima. ¡Menuda diferencia de sabor y de valor nutritivo!

- Si se programa el tiempo que **más o menos** van a tardar en cocinarse los alimentos colocados en este recipiente, sumando el que tarda en cocer el vaso, como os he puesto en las recetas, **no hará falta parar la máquina** cuando empiece a salir vapor visible por el cubilete. Simplemente se retira con cuidado y se coloca en su lugar el **recipiente Varoma.**
- Hay que tener en cuenta que cuando un alimento se **cocina al vapor en este recipiente, el jugo que soltará** durante su cocción, si es larga, caerá al vaso, donde se está elaborando su salsa, por lo que no habrá que añadir demasiados líquidos en estas recetas para que no queden aguadas, **pero sí los suficientes,** los que os he indicado en cada caso.
- A veces tendréis que **reducir la salsa** al finalizar la receta, hasta que se concentre un poco más, o **espesarla posteriormente con algo de maicena,** como veremos más adelante.
- En todas las recetas que os he puesto de pescado en este recipiente Varoma, **se puede y se debe levantar** su tapa mientras estáis cocinando para ver cómo va la cocción, lo mismo que haríais en un horno o en el microondas, siempre que lo hagáis **con sumo cuidado.** Levantar, únicamente, un poco **la tapa hacia arriba, pero manteniéndola siempre plana y paralela a la mesa,** ya que si la volcáis os soltará todo el vapor que se condensa en ella y empezará a chorrear manchándoos la mesa de trabajo. Recordar que este vapor está a 90-100º, y si os diera directamente en las manos o en la cara podría quemaros.
- Como la mayoría de los pescados no tardan más de 10 o 12 minutos en cocerse, y **las asas del recipiente no queman,** podéis observar con comodidad lo que está pasando.
- Para mí y para vosotros sería mucho más cómodo poneros un tiempo largo y fijo, como si fuerais **verdaderos autómatas,** pero la calidad de los resultados no sería buena en la mayoría de los casos y a los que entendéis algo de cocina no os gustaría en absoluto. Así que **recordar siempre,** como he repetido hasta la saciedad en todos mis libros, que **es preferible quedarse cortos al programar tiempos que cocer en exceso,** lo que resecaría la mayor parte de nuestros alimentos.
- Tener pues siempre presente que **los tiempos de cocción en el recipiente Varoma** que os he puesto tanto en las recetas como en el cuadro de la pág. 279, son **SIEMPRE ORIENTATIVOS** y es preferible, sobre todo en el caso de los **pescados y mariscos,** que comprobéis, 1 o 2 minutos antes de que finalicen los programados, si los alimentos ya están cocidos, puesto que los tiempos **pueden variar considerablemente** de una vez para otra.
- Cuando termine el tiempo programado, o comprobemos que los alimentos ya están cocidos, aunque el tiempo no se haya agotado, en ciertas ocasiones que os de-

tallaré habrá que **esperar unos segundos, 30 o 60, para retirar este recipiente del vaso,** para que todo el jugo del alimento caiga al vaso, pero en otras, no.

- Cuando lo retiréis, colocarlo **siempre** sobre varios trozos de papel absorbente de cocina para que no manche la encimera, pero **mantenerlo tapado** para evitar que los alimentos allí cocinados se resequen y enfríen.
- En cuanto saquéis los alimentos que se han cocinado en este recipiente, conviene frotarlo **inmediatamente después** con el cepillo de mango largo, ya que si dejáis que se seque, os costará mucho fregarlo tanto a mano como en el lavavajillas, a pesar de haberlo engrasado al principio.

PAPEL DE ALUMINIO Y FILM TRANSPARENTE, POR QUÉ NO USARLOS AL COCER ALIMENTOS AL VAPOR EN EL RECIPIENTE VAROMA

- Cuando queráis cocer al vapor ciertos alimentos dentro del **recipiente Varoma, usarlos al natural,** es decir, tal cual, como mi *Pastel de pollo y jamón* de la pág. 248, o envueltos en hojas de verdura, en lonchas de jamón, de beicon... **y no envolverlos nunca en productos no comestibles como pueden ser el plástico o el aluminio,** muchísimo menos si queréis usar posteriormente el líquido de cocción para una sopa, crema, salsa...
- **Los plásticos de uso doméstico,** que están en la actualidad a nuestra disposición, no están preparados para la cocción ni para el vapor, y los grandes expertos en polímeros no los aconsejan en absoluto.
- Tenemos en la actualidad **una lámina de plástico especial para usar en el microondas,** que es la única que se debe utilizar en estos aparatos, aunque quizá muchos lo ignoren, y de ella yo hablo extensamente en mi libro **Sólo recetas que salen bien en el microondas.** Este film soporta la acción de las ondas electromagnéticas y la temperatura de 100º, que es la que normalmente se consigue en un microondas sencillo, pero no hay **ningún estudio** sobre cómo se comportaría durante un «lavado continuo y permanente» con un líquido de cocción en forma de vapor, ni tampoco lo hay con ninguna de las otras láminas de plástico que nos ofrece el mercado.
- ¿Qué pasaría realmente con todas las sustancias y aditivos que forman este plástico que, al fin y al cabo, es un derivado del petróleo? ¿Podría haber migración, escape o arrastre de estos desde el plástico hacia el líquido de cocción o hacia el mismo alimento? Por todo ello no os la recomiendo en absoluto para este uso tan específico y nada estudiado.
- Existen sin embargo **bolsas de cocción de plástico alimentario** para cocinar al vacío, algo que ya están empezando a realizar ciertos restaurantes pero que tardará en implantarse para uso doméstico.
- En cuanto al **aluminio,** ya sea **papel o recipientes de este material,** en algunas marcas, y desgraciadamente no en todas, en letra muy chiquita que casi no

se puede leer, aconsejan evitar el «contacto prolongado de este material con ácidos o con comida rica en sales», como salsas con vinagre, zumo de limón, sal común… razón de más para evitar tomarse la salsa o la sopa que se consigue al cocer alimentos al vapor en el recipiente Varoma envueltos en este tipo de material o en un molde. Si queréis usar estos materiales, **desechar siempre** el liquido de cocción, que puede ser perfectamente agua, y desmoldarlos en cuanto la preparación lo permita.

- Para envolver alimentos, incluso para hacer «papilllots» en el horno, sustituir el papel de aluminio por **papel vegetal o sulfurizado,** como recomiendan ya los entendidos, aunque todavía sean muchos los que por motivos comerciales sigan utilizándolos.
- En las recetas con **recipiente Varoma que vais a encontrar en este libro** ningún alimento está envuelto o protegido con estos elementos, evitando así posibles problemas futuros.

TAPA Y JUNTA DE GOMA DEL VASO, CÓMO CUIDARLAS Y FREGARLAS

- La tapa de este nuevo Thermomix es ya una delicia comparada con las anteriores, puesto que es totalmente lisa, se ensucia menos y se limpia infinitamente mejor.
- Cuando retiréis la junta de goma de esta tapa para limpiarla, algo que debéis hacer a menudo puesto que en este modelo ya no cuesta, podéis colocarla después de cualquier manera, tanto de un lado como del otro, da igual, pero hay que ponerla teniendo la precaución de que quede **encajada debajo de las tres muesquitas que lleva la tapa.**
- Si la tapa no tiene su goma colocada porque se os ha olvidado al fregarla, por ejemplo, o no está bien puesta debajo de las muescas, no podréis cerrar el vaso, ya que la tapa no se acoplará.
- Cuando no queráis retirar esta goma porque estáis haciendo un simple aclarado pero comprobéis que todo ese «canalillo» está sucio, frotarlo con el cepillo de cocina de mango largo, que os sacará toda esa basura.
- Esta tapa se ensucia bastante por fuera cuando se utiliza el recipiente Varoma, puesto que los líquidos que suben hasta allí durante la cocción se van resecando durante todo ese tiempo. Para que luego no cueste limpiarla, ni a mano ni en el lavavajillas, frotarla **inmediatamente después** de usarla durante unos segundos, antes de que se endurezca, con el cepillo de mango largo, para eliminar todo lo que se ha pegado en ella.

THERMOMIX, CÓMO CERRARLO CORRECTAMENTE

El Thermomix está bien cerrado cuando al girar la tapa entra dentro de las ranuras de anclaje y la palanca de cierre se gira totalmente hacia la izquierda, hasta su tope. En ese momento emite un pequeño **bip.**

Si dicha palanca de cierre queda en el centro del asa, pero no corrida hasta el extremo izquierdo, la máquina no nos confirmará la operación, no se producirá ningún ruidito, a simple vista parecerá cerrada, pero no lo estará y no podremos pasar de «vaso abierto» a «vaso cerrado». **No funcionará.** En cuanto corramos la palanca hasta el extremo izquierdo, nos dará el **bip** y podremos empezar a trabajar.

THERMOMIX, CÓMO COLOCARLO EN LA COCINA AL TERMINAR DE TRABAJAR CON ÉL

- Si al acabar de trabajar con vuestro aparato presionáis el botón de conexión on/off, en unos segundos aparecerá en la pantalla el **off,** y la máquina quedará desconectada.
- Si se os olvida y no lo presionáis, al cabo de quince minutos la máquina se desconectará sola, como si hubierais apretado el **off.**
- Si lo dejáis enchufado a la red, aunque desconectado, no estará completamente apagado y gastará algo de energía, poca pero algo, menos de 1 vatio.
- Cuando hayáis terminado de trabajar con él, una vez bien limpio y seco, encajar el vaso en su sitio y colocar encima la tapa, **sin ajustarla,** para que la goma no esté permanentemente presionada, lo mismo que sucede con las ollas superrápidas, y desconectarlo de la red, es decir, desenchufarlo. Colocar el cubilete de cualquier manera encima de esta tapa, pero sin introducirlo en su sitio para que haya aireación.
- Conviene tener siempre el Thermomix **colocado en un sitio fijo,** sobre la encimera de la cocina, y sacar solo la cantidad de cable que hace falta para que el resto no incordie sobre la encimera.

THERMOMIX, CÓMO ACLARARLO SIMPLEMENTE Y CÓMO LAVAR EL VASO ANTES DE LIMPIARLO CON ESTROPAJO

- El vaso y la tapa del Thermomix se friegan muchísimo mejor, y con una gran facilidad, si se hace **inmediatamente después** de usarlo, antes de que los restos de alimentos se resequen y queden como incrustados.
- Si no se puede, por el motivo que sea, al menos aclararlos rápidamente llenando la mitad del vaso con agua y programando → 10 o 20 segundos → velocidad 8 o 10, dependiendo de lo sucio que esté.
- Si vais a seguir cocinando, muchas veces con este simple aclarado y frotándolo después con la ayuda del cepillo de mango largo ya estará en condiciones de ser usado de nuevo, secándolo previamente con papel absorbente si vamos a realizar un sofrito.
- Si se ha terminado de usar, antes de meter la mano en **el interior del vaso,** aclararlo como os acabo de explicar y fregarlo después con un estropajo del tipo Scotch Brite, agua y jabón o algún detergente líquido.
- Este vaso, si tenéis cuidado al trabajar, no suele ensuciarse por **el exterior,** ya que al tener una especie de «pico» no chorrea cuando volcamos las preparaciones, y si se ensucia es muy poco. Si lo estuviera, fregarlo, por esta parte, solamente con una esponja o un estropajo no abrasivo para no arañarlo.

- Lavarlo además, siempre que sea posible, con agua caliente, y en lugar de dejarlo escurrir y que se seque al aire, con lo que el vaso queda feo y con «chorreones» secos de agua, «secarlo» a continuación tan solo con una bayeta o gamuza bien escurrida tipo Spontex, **tanto por fuera como por dentro.** Quedará, si lo hacéis todo en caliente, casi seco del todo, a falta de una pasada rápida con un paño seco o papel.
- Si **la base del vaso,** por dentro, aparece un poco pegada, algo que puede suceder cuando las preparaciones son muy espesas o cuando se realiza un sofrito prolongado en **temperatura Varoma,** cubrir de agua las cuchillas y programar → 1 o 2 minutos → 70° → velocidad 7, llegando al final hasta la máxima si hiciera falta. Si aun así la base sigue coloreada o con restos de comida frotarla primero con el cepillo de mango largo, que se introducirá por todos los recovecos de las cuchillas y, a continuación, con el estropajo fuerte anterior.
- Para rebañar el vaso a fondo, después de elaborar una **preparación pegajosa** y antes de fregarlo, consultar el apartado siguiente.

THERMOMIX, CÓMO REBAÑAR BIEN EL VASO DESPUÉS DE ELABORAR UNA PREPARACIÓN PEGAJOSA ANTES DE FREGARLO

- Después de rebañar el vaso con una espátula de goma blanda, si hemos elaborado alguna preparación muy espesa como un paté, una mayonesa, unas croquetas, alguna masa... quedan todavía bastantes residuos alrededor de las cuchillas.
- Parece que no puede salir nada más, pero ya veréis cómo al pulsar tan solo 1 o 2 veces el botón turbo, por la acción de la fuerza centrífuga que se crea en el interior, salen disparados desde debajo de las cuchillas hasta las paredes del vaso restos de preparación, que incluso no eran visibles y que ahora podemos recoger, de nuevo, con la espátula de goma blanda.
  ¡Ojo! Este botón turbo no funciona si la máquina está muy caliente, y, si lo está, tendréis que rebañar, sin usar este botón, llevando el mando de la velocidad **despacio** hasta la máxima, ir y volver.

THERMOMIX, CÓMO SECAR MUY BIEN EL VASO

- Cuando se necesite que el vaso del Thermomix que se acaba de usar esté **bien seco** porque se va a preparar azúcar glas o a triturar almendras, pan duro..., acordaros del mismo truco anterior.
- Después de secarlo muy bien con un paño, cerrar la máquina y **en vacio** pulsar 1 vez el botón turbo.
- Parar la máquina, abrirla y comprobaréis que aparecen gotitas de agua en las paredes del vaso que estaban ocultas debajo de las cuchillas y que se han separado de allí por la acción centrífuga creada a esa alta velocidad.
- Volverlo a secar con el paño para que quede sin nada de humedad.

THERMOMIX, PELIGRO DE DESBORDAMIENTO

- Si en el Thermomix se trabaja con cualquier preparación que tienda a subir al cocer, como por ejemplo la leche en una crema, una mermelada, el arroz con leche... habrá que extremar las precauciones y **colocar, desde el principio de la receta, el cestillo** sobre la tapa en el lugar del cubilete.
- **Lo que nunca hay que hacer,** cuando se vea que la preparación está subiendo o va a subir, es parar la máquina, porque el calor que tiene el vaso hará que siga subiendo y se pueda desbordar.
- **Lo que hay que hacer,** si esto sucediera, es anular el calor pulsando al mismo tiempo los signos – y + del reloj, o pulsando levemente el botón on/off, y levantar al mismo tiempo el cestillo con la mano durante 2 o 3 segundos nada más para que la preparación «respire» y vuelva a bajar. También se puede aumentar ligeramente la velocidad, por ejemplo, si estamos trabajando con una velocidad 3 subir **muy despacio** a la 4 o a la 5 hasta que veamos que la preparación baja y vuelve a su posición normal.

THERMOMIX, VASO, CÓMO ENFRIARLO SI LA MÁQUINA ESTÁ CALIENTE

- Si acabáis de utilizar el Thermomix para una preparación caliente y necesitáis montar nata, hacer un sorbete, o simplemente hacer una mayonesa..., tendréis que enfriar el vaso y el motor.
- Para ello, nada más fácil que triturar una bandeja de cubitos de hielo y dejar el vaso empotrado en su sitio. Así conseguís que en 1 minuto tanto el vaso como el motor se enfríen y estén rápidamente a temperatura ambiente.

THERMOMIX, VASO Y TAPA, CÓMO RETIRARLOS AL TERMINAR DE TRABAJAR PARA MANCHAR LO MENOS POSIBLE. RANURAS DE ANCLAJE

- Cuando se empieza a trabajar con el Thermomix no hay ningún problema, puesto que tanto el vaso como la tapa están completamente limpios. Se introduce el vaso en su receptáculo correspondiente, se introducen los alimentos, se pesan..., se tapa y se empieza a trabajar.
- Pero cuando hemos picado simplemente verduras, o hemos hecho un sofrito, **el borde del vaso** y/o la tapa pueden estar manchados, dependiendo de lo que hayamos hecho, y hay que trabajar de la mejor manera para manchar lo mínimo.
- Este vaso, a diferencia del de la Thermomix 21, tiene como un pequeño reborde o engrosamiento de 1 o 2 milímetros en su parte superior para entrar en las correspondientes ranuras del aparato y quedar como «anclado», y **este reborde se suele manchar con facilidad.** Os aconsejo que cada vez que lo veáis sucio y tengáis que seguir trabajando, **lo limpiéis con papel absorbente de cocina, incluido el pico,** antes de colocar la tapa, que también estará sucia.
- Si **la parte exterior de la tapa, donde está la goma,** está también demasiado sucia y suponéis que va a **chorrear** al cerrar el vaso, **limpiarla con papel absor-**

bente de cocina. De esta manera evitaréis que el vaso se ensucie por fuera y solo tendréis que fregarlo por dentro.

- Si no limpiáis de esta forma el borde de la tapa y el borde del vaso con papel, **las ranuras de anclaje también se os mancharán, más la de la izquierda** que la de la derecha, y la máquina se churreteará por la parte trasera, justamente la opuesta al asa del vaso.
- Si dejáis además que **en estas ranuras se acumule suciedad,** sobre todo líquida, esta podría desbordarse y colarse hacia el motor por los pequeños orificios que existen en el costado derecho.
- **Estas ranuras,** en el caso de que se os manchen, se limpian metiendo la lengua de la espátula envuelta en papel de cocina. Es un poco entretenido, pero es la única forma de eliminar estos residuos líquidos. Por ello, si no las ensuciáis, tanto mejor.
- Cuando estéis ya trabajando y el programa haya terminado, para manchar lo menos posible y ahorrar tiempo y trabajo, poner el mando de las velocidades en la posición «vaso abierto», abrir la tapa corriéndola y **retirar el vaso con tapa y todo.**
- **Destaparlo después, encima de la mesa de trabajo,** para que si chorrea lo haga sobre esta encimera y no dentro de la unidad central. También, al quitar la tapa, darle inmediatamente la vuelta y colocarla con su parte interna manchada hacia arriba, y la parte limpia sobre la mesa. En su agujero correspondiente colocar el cubilete, que al quedar en alto, aunque también suele estar sucio, tampoco manchará.
- Si tenéis que volver a trabajar, porque habéis añadido cualquier ingrediente más, colocar ahora la tapa encima del vaso, de cualquier manera pero siempre encima de la mesa.
- **Hasta que el vaso no esté dentro de su receptáculo** no podréis encajar bien la tapa, haciéndola girar como os indica la flecha, pero ahora ya no mancharéis, mientras que si sobre el vaso, ya anclado y colocado en su sitio, cogéis la tapa sucia y la colocáis, chorreará con seguridad tanto el vaso como el receptáculo.

THERMOMIX, CÓMO COCINAR EN ÉL PARA MUCHAS PERSONAS

- Las recetas que os explico en este libro con el icono = mariposa, así como las del recipiente Varoma, , son, aproximadamente, para 4 o 5 personas, siempre dependiendo de lo poco o mucho que coman.
- No os aconsejo que las ampliéis, es decir, que aumentéis las cantidades, porque, suponiendo que cupieran en el vaso y en el recipiente Varoma, las cocciones se van a prolongar demasiado y los resultados no van a ser buenos. Como en el microondas, si ponéis una gran cantidad de alimento en el recipiente Varoma, además de tardar mucho más, la cocción será desigual. Es preferible cocer 1 kilo y $^1/_4$ o kilo y $^1/_2$ de lo que sea en dos veces, que en una sola. Poder, se puede, pero no se debe.

- Podréis duplicar o triplicar ciertas recetas de salsas, de patés, de cremas… siempre contando con vuestro sentido común. Si veis que el vaso tiene capacidad suficiente para doblar una receta sin problemas, arriesgaros. Pero si no lo veis claro, absteneros.
- En cuanto a las sopas y cremas, podéis elaborarlas muy espesas, es decir, añadiendo mayor cantidad de ingredientes sólidos, haciendo «puré» de sopa en lugar de sopa, caso de las cremas de verduras, sopas de pescado, de marisco… Luego las volcaréis en una cacerola grande que contenga leche, caldo casero desgrasado de pollo, caldo de pescado… y mezclando este «puré» espeso del Thermomix con estos líquidos conseguiréis una gran cantidad de preparación.
- En cuanto a las mousses, pasteles salados o dulces, helados, tartas… al tener que usar moldes, salen muchas más raciones de las indicadas.

THERMOMIX, CÓMO COCINAR EN ÉL PARA POCAS PERSONAS

- Como os explicaba anteriormente, las recetas de cuchara y con el recipiente Varoma de este libro son, generalmente, para 4 o 5 personas.
- Si queréis elaborarlas únicamente para dos personas, no podréis dividir por dos los ingredientes de la salsa porque se os pegarán, no tendréis líquidos suficientes para cocer los trozos de carne, pollo, o pescado… y no os gustarán los resultados. Tendríais que ser verdaderos expertos con la máquina, en cada caso habría que hacerlo de distinta manera y por ello no me atrevo a explicároslo. Pero si alguno de vosotros necesita una aclaración concreta, preguntádmela por teléfono y os la daré. No lo hagáis por correo electrónico, ya que me es imposible teclear tantas explicaciones.
- Podréis hacer las recetas manteniendo todos los ingredientes del vaso que os indico, y, a la hora de añadir el ingrediente principal, cerdo, pollo, pescado… agregar solamente la mitad o la tercera parte de la cantidad aconsejada, es decir, la cantidad que necesitéis. Estas cantidades menores se cocinarán, lógicamente, en tiempos **mucho más cortos** que los indicados, y tendréis que vigilarlos para no pasaros en la cocción.
- Como os sobrará salsa, guardarla en el congelador en un recipiente hermético, con su correspondiente etiqueta aclaratoria, y volverla a usar cuando os interese repetir dicha receta.
- En cuanto a las cantidades de alimento puestas en el recipiente Varoma, **podéis disminuirlas todo lo que queráis,** incluso cocer al vapor para una sola persona. Pero, como en el caso anterior, no debéis modificar las cantidades de ingredientes y líquidos del vaso, ya que al reducirlas podríamos conseguir una cantidad de vapor insuficiente para su elaboración. Deberéis, como en el caso anterior, congelar el resto de la salsa para usarla otro día. No olvidar entonces que estas pequeñas cantidades, en este recipiente, se os cocerán en un abrir y cerrar de ojos. Vigilarlas para retirarlas en cuanto alcancen su punto exacto de cocción y no las resequéis

con tiempos largos, ya que estaréis siempre perdiendo calidad y valor nutritivo y gastando energía tontamente. Recomiendan que el vaso tenga $^{1}/_{2}$ litro de caldo o agua como mínimo para que la producción de vapor sea suficiente, pero se puede volcar una cantidad algo menor, 400 g, si se van a cocer pequeñas o pocas porciones de alimentos con tiempos máximos de 8 o 10 minutos.

- Tanto en el Thermomix como si se utiliza otro método de cocinado, la olla superrápida por ejemplo, lo más inteligente y lo que será el futuro de una alimentación casera sana y variada, será **elaborar recetas para varias personas,** tal cual están, volcar todo lo que os sobre en recipientes herméticos adecuados y congelarlo siguiendo las normas internacionales de congelación. Si las ignoráis, consultar mi libro **Cristina Galiano bajo cero.**
- Elaborar, por ejemplo, cinco raciones de lentejas en lugar de dos cuesta casi el mismo tiempo, emplearéis la misma cantidad de aceite y habrá una diferencia muy pequeña en el resto de los ingredientes añadidos. Y si las congeláis correctamente, os puedo asegurar que tendréis siempre un surtido de primeros y segundos platos en vuestro congelador, pudiendo comer cada día como «a la carta». Disponer siempre de un «fondo de nevera» y «de un fondo de congelador», lo mismo que solemos tener un «fondo de armario» que nos salva de cualquier apuro, será la manera más cómoda, práctica, sencilla y moderna de disfrutar de una comida buena, rica y natural, rentabilizando al máximo vuestro trabajo y ahorrándoos guisar todos los días e ir a la compra muy frecuentemente, algo en lo que se pierde muchísimo tiempo, aunque se haga, incluso, por Internet.

THERMOMIX, GUISOS QUE SE COCINAN EN EL VASO Y CÓMO HACERLO CORRECTAMENTE

- Vais a encontraros en este nuevo libro mío de Thermomix, al igual que en el del Thermomix 21, con muchos guisos de carne, pollo, verduras... La ventaja que tienen es que **no necesitan tanta salsa** como cuando se utiliza el recipiente Varoma, y los tiempos de elaboración, por tanto, son algo más cortos.
- En este tipo de platos, los alimentos, al calentarse, **van a soltar parte de los jugos que llevan en su interior,** lo que se llama su «agua de constitución», que se van a sumar a los líquidos que añadimos y por ello necesitaremos agregarlos en menor cantidad.
- Como siempre, y no me cansaré de repetirlo, no prolonguéis ninguna de estas cocciones durante mucho tiempo, como se suele hacer desgraciadamente en nuestro país, porque se pierden propiedades, el alimento principal se endurece o reseca, ¡y estáis gastando tiempo y dinero inútilmente!
- En estas recetas los alimentos están siempre cortados y unos trozos de pollo, de carne, de verduras... se cocinan mucho más deprisa que si tuviéramos piezas grandes enteras.

- **La carne picada,** por ejemplo, precisamente por estar **picada** se cocina en un momento, tanto en la sartén como en una cacerola, y mucho más en el Thermomix, porque se añade normalmente a un sofrito ya hirviendo y en 2 o 3 minutos, no más, estará en su punto.
- Cocerla durante más tiempo es **una aberración y casi un crimen** y cualquier especialista en nutrición estaría de acuerdo conmigo. Lo único que conseguís cocinándola durante más tiempo es que suelte la gran cantidad de agua que tiene, un 73%, que nos **aguará el sofrito** mientras ella se reseca, y para que este quede espesito, como debe quedar, habrá después que reducirlo cociéndolo a su vez todavía más. ¡¡«Otros» aconsejan que se cueza esta carne picada durante 15 o 20 minutos!! Pero, ¡¡¡pronto lo corregirán... ya veréis!!!
- Recordar que en **todos estos guisos,** o en los preparados **en el recipiente Varoma,** si al finalizar la elaboración está demasiado caldosa, a pesar de haber añadido pocos líquidos, deberéis concentrarla o evaporarla, pero cociendo únicamente la salsa y no todo el conjunto, como os explico en el párrafo siguiente.
- Puesto que el Thermomix es una técnica moderna, lo mismo que el microondas o las ollas superrápidas, vamos a utilizarlo correctamente para sacarle **todas sus ventajas dietéticas** y no al estilo antiguo, como hacen muchos, cuece que te cuece, como siempre se ha hecho.
- Aunque en este nuevo modelo de Thermomix disponemos del botón de giro a la izquierda y de una velocidad cuchara muy lenta, yo os aconsejo que sigáis trabajando con la mariposa, por todo lo que os he explicado en la pág. 78.

THERMOMIX, CÓMO CONCENTRAR O EVAPORAR SALSAS O PLATOS

- Como acabamos de ver en el apartado anterior, la mayoría de nuestros alimentos, no solo las verduras sino las carnes y los pescados, al cocinarse sueltan parte del altísimo porcentaje de agua que tienen en su interior, lo que se llama su **«agua de constitución»**, y en muchas ocasiones habrá que evaporar las salsas y guisos para concentrarlos y que no resulten claruchos.
- Para **espesar alguna preparación** utilizaremos siempre la temperatura Varoma, pero sin **hacer lo que siempre se ha hecho muy mal** hasta ahora, y que consiste en cocer y cocer la preparación entera hasta que espese. Hacerlo **correctamente,** como también se debe hacer al cocinar en una cacerola, es decir, **retirando previamente del vaso los ingredientes delicados,** carne, pescado, verduras..., que **ya están suficientemente cocidos** y dejando evaporar o cocer **solamente la salsa** para evitar la pérdida innecesaria de nutrientes. Colocar el cestillo en lugar del cubilete para acelerar la evaporación.
- Otra solución consiste, siempre después de sacar del vaso los alimentos ya cocidos, en disolver en un vaso 10 o 20 g de maicena con 2 o 3 cucharadas de agua, caldo, vino..., añadir esta «papillita» a la salsa y dejarla cocer → 1 o 2 mi-

nutos → Varoma → velocidad 3 hasta que este espesante pierda el sabor a crudo.

THERMOMIX, PASOS A SEGUIR AL EMPEZAR A ELABORAR LAS RECETAS

- Lo primero que debéis hacer antes de empezar a cocinar, tanto por el método tradicional como con el Thermomix, es prepararos todos los ingredientes que vais a utilizar, limpiarlos, lavarlos, cortarlos si es necesario.... Con la máquina, sobre todo, es **fundamental organizarse** de esta manera para evitar, en mitad de la receta, tener que pararse, ya que la máquina se enfriaría y los tiempos indicados podrían variar.
- Como los ingredientes están colocados en cada receta en el orden en el que se tienen que ir volcando en el vaso, empezar cada receta **pesando cada uno de ellos.**
- **Colocar la mariposa,** si se va a necesitar, en el punto que os indico, pulsar el botón de giro a la izquierda si se va a introducir cuando os lo aconsejo y programar el tiempo, la temperatura y la velocidad. Si se tiene mucha experiencia con la máquina y **se va a trabajar en frío,** se puede funcionar sin programar tiempo, por ejemplo en la trituración de un gazpacho, en el lavado del vaso, cuando se mezclan solamente diferentes ingredientes...
- Vais a comprobar que, a veces, no os especifico los segundos o minutos, y **lo hago a propósito,** porque realmente son tan pocos que no merece la pena perder el tiempo programándolos, o porque pueden variar considerablemente de una vez para otra y no quiero equivocaros.
- Si no se programa tiempo, la máquina automáticamente irá indicando los segundos o minutos durante los cuales está trabajando, pero **no nos avisará** con su musiquilla puesto que no le hemos dado ninguna orden. Hay personas que trituran el gazpacho durante 1 minuto en velocidad máxima y otras prefieren triturarlo más porque lo quieren muy fino. En ambos casos dependerá de la variedad del tomate y de su grado de madurez. Por ello, **en todas las recetas de este libro los tiempos serán siempre orientativos y en ningún caso definitivos,** puesto que los alimentos que nos brinda la naturaleza nunca son iguales.
- Cuando vayamos a cocinar «platos de cuchara», o con recipiente Varoma, os encontraréis con varios iconos colocados cada uno en su punto necesario. El icono , de giro a la izquierda, aparecerá en el momento en que haya que pulsarlo, el icono cuando haya que colocar la mariposa en las cuchillas y el icono cuando haya que colocar dicho recipiente encima de la tapa.
- **Siempre que se use una velocidad 4 o superior,** tanto para picar como para triturar o sofreír, o que se vean las paredes del vaso salpicadas de ingredientes, habrá que **bajar,** a continuación, **con la espátula de goma blanda,** todo lo que se haya desparramado por dichas paredes. **Esto es algo que no repetiré en cada receta.** La tapa, en muchas ocasiones, apenas se ensucia, y en otras se llena com-

pletamente de residuos como por ejemplo en muchos sofritos, al batir huevos para un bizcocho, en los calamares en su tinta…

THERMOMIX, CÓMO SE DEBEN REALIZAR LOS SOFRITOS TRADICIONALES EN ÉL PARA QUE NO SEPAN A «thermomix»

- En un **sofrito tradicional correcto** el aceite se calienta, y antes de que humee, para evitar «quemarlo» se sofríe primero el ajo, si lo lleva, hasta que se dora ligeramente y a continuación la cebolla. Si se sofríen los dos ingredientes al mismo tiempo, como a veces se aconseja erróneamente, **no se hace un verdadero sofrito,** ya que el ajo no se fríe sino que se cuece, porque el agua que suelta la cebolla lo impide.
- En las recetas de Thermomix en las que queramos obtener el **sabor a ajo frito,** es preferible picar previamente los ajos, pocos o muchos, pulsando 1 o 2 veces el botón turbo y bajar con la espátula de goma blanda todos los que se han diseminado por el vaso. A continuación volcar encima el aceite y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Así se doran estupendamente al mismo tiempo que el aceite se va calentando.
- Si se vuelcan los ajos encima del aceite caliente se pican bastante mal y quedan muchos trozos enteros.
- Sin embargo, sí se pueden picar encima de este aceite caliente los ajos acompañados de cebolla y de otras hortalizas, puerros, apio, zanahorias…
- Para picar cebolla sola encima del ajo sofrito, cortarla en trozos y picarla → 4 segundos → velocidad 5 si se quieren conseguir trocitos iguales y pequeños. Si se necesitan más grandes, picarlos → 3 o 4 segundos → velocidad 4, dependiendo de la cantidad, aunque os saldrán mucho más desiguales.
- Os recomiendo, en la mayoría de las recetas, que **sofriáis previamente esta cebolla cortada** antes que el resto de las otras hortalizas, aunque la receta se alargue en cinco minutos, ya que el sabor es mejor. De esta manera estaremos haciendo un verdadero sofrito tradicional.
- Además, las cebollas actuales son tan duras que no se ablandan bien, aun cociéndolas después durante bastante tiempo mezcladas con el resto de las verduras. Retirarles la primera capa que llevan justo debajo de la piel seca y los dos extremos duros. Si es posible, y os gusta, utilizar **cebolletas frescas,** que son más tiernas.
- Ahora bien, para muchos de vosotros no tendrá demasiada importancia sofreír todas estas hortalizas por pasos, es decir, separadamente, y **según vuestro nivel de exigencia** deberéis escoger la manera que os resulte más cómoda, o sea, sofriendo cada ingrediente de uno en uno o sofriéndolos todos juntos. Veréis que en algunas recetas, como en el caso del pisto, se puede sofreír todo junto sin que se pierda calidad, y también en los casos en que el ajo no tenga que saber a frito.
- **Lo que no debéis hacer nunca,** aunque muchos lo aconsejen, es triturar las verduras **y cocinarlas después hechas ya «puré»,** puesto que el sabor es totalmente diferen-

te. Una hortaliza, si está cortada en trozos, se sofreirá o se estofará en el aceite, pero si está hecha puré, no hará ni lo uno ni lo otro. De ahí que muchos de vosotros digáis que **todos los guisos en el Thermomix saben a «thermomix»** y no os gusten.

AJO, CÓMO PICAR UNO SOLO EN EL THERMOMIX O MUY POCOS PARA QUE QUEDEN TOTALMENTE DORADITOS

1. El ajo, aunque sea uno solo, se pica muy bien en este nuevo modelo. Para ello volcarlo entero en el vaso y pulsar el botón turbo 1 vez. Si veis que un pedacito rebelde se ha quedado entero, bajar con la espátula de goma blanda todos los trocitos diminutos que se han desperdigado por el vaso, y pulsar de nuevo el botón turbo. Esta vez quedará perfecto.
2. Sobre ellos volcar ahora el aceite y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. ¡Quedan doraditos y con verdadero sabor a ajo frito! Pero hay que tener la precaución de bajar previamente con la espátula de goma blanda todos los trocitos esparcidos por el vaso hasta arriba, ya que los que no estén en contacto con el aceite no se colorearán.
3. Los ajos solos **no se pican bien sobre el aceite ya caliente,** ni en velocidad máxima, ya que patinan y quedan muy irregulares.

AJOS Y CEBOLLA, CÓMO PICARLOS JUNTOS

1. Si se quieren picar ajos y cebolla juntos, porque no nos interesa conseguir el sabor a ajo frito, y no importa que queden desiguales, es decir, en trozos grandes y pequeños, volcar los ajos enteros y la cebolla cortada en trozos y picar el conjunto → 4 segundos → velocidad 4. Si se desean trozos más igualitos, y obligatoriamente saldrán más pequeños, picar el conjunto → 4 segundos → velocidad 5.
2. Esta mezcla, si se desea, se puede picar también sobre el aceite ya caliente porque ahora no patina.

ALIMENTOS DUROS, CÓMO TRITURARLOS EN EL THERMOMIX

Para rallar pan duro y otros ingredientes como chocolate, café, avellanas, almendras, nueces, hielo...**el vaso debe estar bien seco,** ver pág. 87, y hay que utilizar la velocidad máxima. Si quedara muy lleno, se debe pulsar previamente 1 o 2 veces el botón turbo para conseguir un primer troceado grande y, a continuación, proseguir con la velocidad máxima. Es tan solo cuestión de segundos.

AZÚCAR GLAS, CÓMO SE HACE EN EL THERMOMIX

1. Volcar en el **vaso bien seco** la cantidad de azúcar que se necesite y triturarla en velocidad máxima más o menos tiempo, dependiendo, como es lógico, de la cantidad que se tenga.

2. Triturarla muy bien y el tiempo suficiente hasta conseguir polvo muy fino de azúcar. El que salga «humo» del vaso es normal, ya que no se trata de humo sino de polvo de azúcar.
3. En cualquier receta en la que necesitéis azúcar glas es muy importante, a no ser que se tenga ya hecho, empezar por elaborarlo, puesto que la máquina debe estar limpia y **muy seca.**
4. Utilizando el Thermomix conviene tener siempre en casa una cierta cantidad ya preparada de azúcar glas guardada en un recipiente hermético para que no se apelmace. Os será muy práctico cuando lo necesitéis y tengáis el vaso mojado, porque lo tendríais que secar muy bien, perdiendo así más tiempo.
5. Si el azúcar ya hecho glas forma algún terrón con el paso del tiempo, deberéis triturarlo de nuevo en la máquina durante unos segundos para deshacerlo, o machacarlo simplemente con un tenedor.
6. El azúcar glas que se vende en el comercio, además de resultar más caro, lleva añadido un antiapelmazante, precisamente para evitar estos terrones que se forman, por su higroscopicidad, con la humedad del ambiente y no es nunca azúcar puro, sino con aditivos.

CAFÉ, CÓMO SE TRITURA O MUELE EN EL THERMOMIX

El café se muele en la velocidad máxima y siempre con el vaso bien seco.

CARNE, CÓMO SE PICA EN EL THERMOMIX

1. Aunque el Thermomix no es una maravillosa picadora de carne y para grandes cantidades no compensa, si resulta interesante para cantidades medianas o pequeñas, así como para elaborar el steak tartare, en el que la carne se debe consumir muy fresca y recién picada puesto que se va a tomar cruda.
2. Para ello limpiar cuidadosamente la carne muy fría, recién sacada de la nevera, retirarle los nervios, las pieles o cualquier trozo de grasa que pudiera llevar y cortarla sobre la tabla en dados cuadrados de 2 o 3 cm de lado y unos 20 g de peso.
3. Retirar el cubilete y programar → 4 segundos → velocidad 6. Coger 4 o 5 trozos de carne, no más, con la mano izquierda y con la derecha llevar el mando de la velocidad hasta el 6 mientras que, sobre las cuchillas en marcha, tiramos rápidamente y de una sola vez estos trozos de carne. En cuanto caiga toda la carne parar la máquina y observar el interior.
4. Si quedara algún trozo sin cortar, volver a programar → velocidad 6, pero en cuanto oigáis que esta velocidad ha «entrado» y está funcionando, sin esperar nada más, pararla, aunque no haya marcado ni siquiera un segundo, porque esta velocidad, como las demás, no entra de una vez, sino que entra después de unos instantes que la máquina no marca en el visor. Sacar ahora la carne, que estará uniformemente picada, y seguir picando el resto hasta terminarla.

5. Si picárais la carne volcándola toda dentro del vaso y programando después segundos y velocidad, los resultados no serían tan buenos.

CEBOLLA SOLA, CÓMO SE PICA EN EL THERMOMIX, CÓMO CONGELARLA Y CÓMO USARLA DESPUÉS

1. Si queréis picar una pequeña cantidad de cebolla muy menudita, 30 g por ejemplo, pulsar 1 vez el botón turbo, bajar con la espátula de goma blanda los trocitos desparramados y repetir la operación otra segunda vez, si hiciera falta.
2. Si picáis una cantidad mayor, 200 g por ejemplo, pelarla, retirar la primera capa y los extremos duros, cortarla en trozos y programar → 4 segundos → velocidad 5 para que salga pequeña pero igualita.
3. Si tenéis una cantidad más grande, $^1/_2$ kilo, podéis escoger y picarla como anteriormente o programando → 4 segundos → velocidad 4, y, si hiciera falta, → otros 2 segundos → velocidad 4. Os quedará más igual pero también más pequeñita. Sujetar ligeramente el cubilete con la mano, nunca apretándolo, ya que tiende a saltar de su sitio cuando hay una cierta cantidad de cebolla, o de alimentos en general, para picar. El tiempo no puede ser nunca el mismo, puesto que las cebollas son más o menos duras dependiendo de la variedad y del tiempo que lleven recolectadas.
4. Si la queréis más grande, picarla solamente 1 vez → 3 o 4 segundos → velocidad 4, dependiendo de si tenéis poca o mucha.
5. La cebolla se puede guardar durante meses en el congelador así picada y bien envasada en bolsas de congelación, para que no se oxide y no transmita mal olor al congelador. De hecho, ya se comercializa en nuestro país desde hace varios años cebolla picada y congelada, pero a unos precios mucho más elevados que si se prepara en casa.
6. Para usar después esta cebolla, sacarla del congelador y, en la misma bolsa de congelación, descongelarla ligeramente en el microondas, en muy pocos segundos, a unos 300 vatios de potencia, o dejarla un rato a temperatura ambiente para que pierda dureza.
7. Para sofreírla ahora en el Thermomix hay que descongelarla del todo, apretarla muy bien entre las manos para que suelte toda el agua, secarla incluso con papel absorbente de cocina y luego utilizarla exactamente igual que si fuera cebolla fresca.

CEBOLLA MUY PICADITA PARA SERVIRLA CRUDA, CÓMO CONSEGUIRLA EN EL THERMOMIX

1. Si se quiere obtener cebolla muy picada, que quede toda con un tamaño igual y que pierda un poco la «fuerza» que tiene, para consumirla cruda acompañando, por ejemplo, un plato de ahumados, es preferible picarla cubierta de agua, como si se tratara de verduras de hoja. El agua le quita algo de su sabor fuerte, con lo que resulta mucho más agradable al paladar.

2. Pelar la cebolla, retirarle la primera capa, que suele ser muy dura, cortarla en cuartos, volcarla en el vaso y cubrirla de agua.
3. Picarla → 10 o 15 segundos → velocidad 5 hasta que la veamos muy chiquita, del tamaño de un grano de arroz.
4. Colarla, escurrirla muy bien y secarla con un paño o con papel absorbente de cocina hasta quitarle toda el agua.
5. A continuación servirla para que no se oxide, o guardarla durante poco tiempo en la nevera envuelta en film transparente dándole varias vueltas para impedir que nos transmita su fuerte olor. En este caso, aunque también se podría congelar, es preferible no hacerlo, puesto que la vamos a tomar cruda y su textura cambiaría un poco.

CLARAS DE HUEVO, CÓMO SE MONTAN A PUNTO DE NIEVE EN EL THERMOMIX

1. Para montar claras de huevo con éxito en el Thermomix no deben llevar ni una gota de yema, y el vaso y la mariposa, además, deben estar perfectamente limpios y secos. Si quedase algo de grasa o suciedad, aunque fuera oculta debajo de las cuchillas, las claras no montarían.
2. **Colocar la mariposa** en las cuchillas y volcar en el vaso las claras que se quieran montar.
3. Añadirles exclusivamente un pizco de sal, nada más, y retirar el cubilete de su sitio, es decir, dejar el Thermomix destapado para que por este orificio le entre aire y las claras queden más voluminosas. Aunque se aconseja añadir también gotas de zumo de limón, ya veréis que a la larga estas las licuan, mientras que la sal las endurece.
4. Programar → en frío → 6 minutos → velocidad 3.
5. Al cabo de este tiempo, si habéis puesto 5 o 6 claras, el vaso estará lleno hasta arriba de claras montadas que han quedado durísimas. Aunque a los 4 minutos, por ejemplo, ya las veáis montadas, prolongar el batido hasta los 6 minutos.
6. Se sabe que están bien montadas cuando, al poner el vaso boca abajo, las claras siguen firmes y no se caen ni escurren.
7. Usarlas lo más pronto posible, porque después de montadas siempre tienden a soltar agua, se monten como se monten.
8. Como en muchas preparaciones, salsa holandesa, bearnesa, natillas..., solamente se usan las yemas de los huevos, muchas personas, al no utilizar estas claras, las tiran de inmediato. Por favor, no tiréis nunca nada. Las claras de huevo congelan estupendamente y duran meses siempre que las guardéis en un recipiente hermético. Luego las podéis usar cuando hagáis una mousse o un bizcocho, pues aunque pongáis a estas preparaciones dos o tres claras más de las que indica la receta, no se notará y resultarán más esponjosas. También os servirán para elaborar merengues o merengue italiano, ya que **montan igual de bien que las frescas.**

9. Para descongelarlas, si os acordáis, sacar el recipiente del congelador a la nevera el día antes de usarlas. Si se os olvida, las tendréis que dejar descongelar encima de la mesa de la cocina unas horas antes de utilizarlas, ya que en el microondas es muy difícil descongelarlas, porque en cuanto os descuidéis, se empezarán a cuajar por los bordes.
10. Montan igual de bien tanto si están a temperatura ambiente como si están recién sacadas de la nevera, y lo mismo en el Thermomix como si se baten con unas varillas eléctricas. Este es otro de los muchos bulos que se «arrastran» desde hace años, y que es totalmente falso.
11. Aunque quedan muy blancas y bonitas, estas claras montadas en el Thermomix no cunden tanto como si se batieran con unas varillas eléctricas por dos motivos que vais a entender perfectamente:
    - Aunque retiréis el cubilete como os indico, la cantidad de aire que se incorpora a las claras es muy pequeña al no poder retirar la tapa, y, a simple vista, ya se ve que tienen bastantes menos burbujitas de aire que las tradicionales.
    - Por otro lado, al tener menos aire incorporado crecen menos, y si queréis que realmente os proporcionen mucha cremosidad deberéis montar una o dos más de lo que indican las recetas tradicionales.

HIELO, CÓMO SE PICA EN EL THERMOMIX

1. Según la cantidad de hielo que se tenga que picar se puede empezar con una velocidad media, la 6 por ejemplo, para conseguir hielo pilé, y pasar luego a una más larga, la máxima si hiciera falta.
2. El tiempo necesario para picarlo dependerá de la cantidad introducida en el vaso, del tamaño de los cubitos de hielo y de su procedencia, pues si se sacan de un congelador potente de 4 estrellas son mucho más duros que si salen de un conservador de 3 estrellas.

HIERBAS AROMÁTICAS, CÓMO TENERLAS SIEMPRE A MANO EN CASA

1. Yo os recomiendo que compréis buenos manojos no solo de perejil, sino de todas las hierbas aromáticas que usáis en la cocina, eneldo, estragón, perifollo, cilantro..., y cuando están fresquitas, recién compradas, que las piquéis en el Thermomix como en el caso del perejil: → 1 segundo → velocidad máxima. Repetir la operación → 1 segundo más, o los que hagan falta, si se quieren muy picaditas o si se tiene gran cantidad. Lavarlas previamente, escurrirlas y secarlas a fondo para que no conserven nada de humedad.
2. Envasarlas en pequeños recipientes herméticos, más cómodos y prácticos, o en bolsas de congelación y congelarlas. Os durarán meses y siempre tendréis a mano hierbas frescas.

3. Como al congelarlas ninguna de ellas forma un bloque duro compacto, cuando se necesitan, se sacan del congelador, y, con la punta de un cuchillo pequeño, se aparta la cantidad que se vaya a usar en ese momento, guardando en el congelador inmediatamente después el resto, sin necesidad de haber descongelado el conjunto.
4. Las hierbas frescas tienen mucho más aroma que las hierbas secas, que conviene usar solo para una emergencia.

HORTALIZAS, CÓMO SE PICAN EN EL THERMOMIX

1. Aunque esta máquina, por el diseño y la posición de sus cuchillas, más pegadas a la base, corta mejor que los modelos anteriores, si se quiere conseguir un troceado uniforme tendrá que ser forzosamente pequeño.
2. Cortar las verduras, las que sean, en trozos medianos de tamaño parecido, volcarlas en el vaso y programar → 4 segundos → velocidad 4, y observar lo que ha pasado. Si todavía quedan trozos irregulares repetir la operación, ahora solo durante → 2 segundos.
3. No lo intentéis con la **berenjena** porque, en mi opinión, queda fatal. Y los **pimientos,** tanto verdes como rojos, si queréis que se vean en el guiso, cortarlos a mano como iréis viendo en alguna de mis recetas, ya que si se quieren de un tamaño uniforme quedan demasiado pequeños y deshechos.
4. Cuando tengáis una cantidad de 200 g o superior de cualquier hortaliza, **cebolla** por ejemplo, o una mezcla de ellas, sujetar ligeramente el cubilete con la mano, nunca apretándolo, porque puede salir despedido.
5. Si queréis picar **zanahorias,** a no ser que sean para tomarlas crudas, ver pág. 106, cortarlas a mano en rodajas, ya que salen muy irregulares o demasiado pequeñas.

LECHE CONCENTRADA O EVAPORADA, CÓMO «MONTARLA» EN EL THERMOMIX

1. La leche Ideal de la casa Nestlé es simplemente una leche concentrada o evaporada, es decir, una leche a la que se le ha quitado parte de su agua, pero en ningún momento se ha enriquecido en materia grasa. Precisamente por ello, al no llevar más que la grasa propia de la leche, para que nos «monte» necesitamos que esté congelada y tenemos que batirla muy bien para que crezca y parezca como nata montada.
2. Se puede congelar perfectamente en la misma lata que compramos porque no explota en el congelador.
3. Para sacarla luego con facilidad, a trozos, una vez congelada, retirar la lata del congelador como 15 minutos antes de usarla, o ponerla debajo del grifo del agua caliente durante unos segundos para que se funda la parte de leche que está pegada a las paredes de la lata.

4. Si se prefiere, también se puede abrir la lata de leche cuando se compra y rellenar con ella las cubiteras de hielo del congelador. Si no vamos a usar en varios días esta leche congelada, sacar estos cubitos de leche de las cubiteras y envasarlos en una buena bolsa de congelación bien cerrada, donde se conservarán varios meses.
5. Para montar ahora esta leche congelada, volcarla en los trozos que se van haciendo al sacarla de la lata, o en los cubitos congelados que hemos conseguido y triturarlos → unos segundos → velocidad 5. Como en el caso de la nata, la máquina tiene que estar a temperatura ambiente.
6. A continuación **colocar la mariposa en las cuchillas** y programar → en frío → velocidad 4. En cuanto veamos, levantando el cubilete, que ha doblado su volumen y que ya no tiene ningún grumito, parar de batir, porque si se bate en exceso, se baja.
7. Como el tiempo puede variar considerablemente, os recomiendo que no programéis minutos, pero que la vayáis vigilando. En cualquier caso, la leche montará en un momento nada más.
8. Si la queremos dulce añadirle ahora el azúcar glas a mano, como en el caso de la nata.
9. Vamos a usar esta leche Ideal montada sobre todo para el *Helado de tutti fruti* y el *Cremoso de limón* de la pág. 356.
10. Para el resto de preparaciones a las que hay que proporcionar una buena cremosidad, suave y exquisita, como patés, cremas, mousses, helados... os aconsejo la **nata líquida,** que no tiene ningún regusto a leche, mientras que este tipo de leches evaporadas o concentradas suelen tenerlo porque, efectivamente, ¡no dejan de ser leche!

MANTEQUILLA, CÓMO SE HACE EN EL THERMOMIX

1. Volcar la **nata fría,** que debe tener por lo menos un 35% de materia grasa, en el vaso a temperatura ambiente, como si fuéramos a montarla, pero no colocar ahora la mariposa, ya que vamos a usar velocidades altas y esta no se puede utilizar en velocidades superiores a la 4 porque se estropea.
2. Programar → en frío → velocidad máxima → unos segundos: 30, 60, 90..., que variarán considerablemente con arreglo a las diferentes natas. Cuanta más grasa tenga más deprisa montará y más rápidamente se hará mantequilla. Se puede tardar poquísimo y se puede tardar bastante más.
3. A veces, antes de hacerse directamente mantequilla, la nata se queda montada y la máquina, al no moverse la preparación por arriba, hace el clásico ruido sordo.
4. Entonces tendréis que meter la espátula de la máquina dentro del vaso y con ella, moviéndola en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario, intentar romper esta nata montada, que es una emulsión.

5. Cuando se oye como un «chapoteo» dentro del vaso, parar la máquina y comprobar si ya se ha transformado toda la nata en mantequilla. El ruido que se percibe es debido a la aparición del suero de la leche, ya que la nata, al romperse la emulsión, se desdobla en una parte sólida grasa, que es la mantequilla, y en una parte liquida, que es el suero.
6. Si todavia hay trozos de nata, seguir batiendo → unos segundos más → velocidad máxima hasta que desaparezcan por completo.
7. En el vaso donde tenéis ahora la mantequilla y el suero añadir bastante agua fria, remover con la espátula y colar todo el conjunto por un colador de malla finita.
8. Lavar abundantemente esta mantequilla recogida en el colador con varias aguas, también fria, para quitarle al máximo este suero, pues su conservación depende de ello.
9. Si queréis conservar esta mantequilla varios dias, guardarla en el congelador, pues al ser totalmente natural y no llevar conservantes ni antioxidantes se enrancia con bastante facilidad.

MANTEQUILLAS CON SABOR, CÓMO SE HACEN EN EL THERMOMIX

1. A esta mantequilla normal, cuando está bien lavada, se le puede añadir sal y estragón fresco picado, o estragón seco en polvo, y obtendríamos mantequilla de estragón, muy útil para ponerla encima de los «chateaubriands» o solomillos de ternera, o de lomos o rajas de salmón a la plancha ...
2. También le podéis añadir simplemente sal normal o la *Sal aromática* de la pág. 108, y obtendriais mantequilla salada o mantequilla salada aromatizada, o azúcar y tendríais mantequilla dulce, o el aroma que más os guste, ajo en polvo, gambas ya cocidas, anchoas de lata...

NATA, CÓMO SE MONTA EN EL THERMOMIX

1. Para montar nata se necesita nata liquida que tenga por lo menos un 35% de materia grasa y de ahi en adelante. Fijaos pues detenidamente en esta cifra, ya que si tiene únicamente un 30%, no montará por mucho que la batáis.
2. Necesitáis también que el vaso y el motor de la máquina estén a temperatura ambiente y que la nata esté fria de la nevera. Si la máquina está caliente, enfriarla como he explicado en la pág. 88.
3. Agitar bien el brick de nata antes de volcarlo en el vaso, porque, a pesar de ser una emulsión, la parte más sólida tiende a depositarse en el fondo. Si os sobra algo no lo conservéis nunca en ese envase, en el que, una vez abierto, se estropea rápidamente. Abrirlo completamente por su parte superior y rebañar bien todas sus paredes y esquinas con una espátula de goma blanda, ya que es ahí donde se acumula una gran cantidad de nata espesa. Guardar lo que os sobre en un tupper. El secreto para que os dure mucho, más de diez días, es que lo hagáis inme-

diatamente después de abrir el brick y que el tupper se quede completamente lleno, hasta arriba. Si queda algo de aire en su interior, porque no se ha llenado del todo, también se estropeará rápidamente.

4. **Colocar la mariposa** en las cuchillas, poner el cubilete boca abajo y montarla → en frío → velocidad 4.
5. El tiempo necesario puede variar considerablemente de unas marcas a otras, y siempre montará mejor la que lleve más cantidad de grasa. A veces se os monta enseguida, otras veces casi os aburrís y me llamáis, y otras veces, sin quererlo, se os hace mantequilla en un segundo. Pero todo esto no es achacable al aparato sino a la propia nata. Yo tardo a veces 37 segundos, pero puedo tardar perfectamente 35, 40 o 28.
6. Por ello, ¡ni se me ocurre indicaros segundos, ya que os estaría equivocando! Os daréis cuenta vosotros mismos, por el ruido, de que va espesando al ir batiéndose. Levantar con cuidado el cubilete para no salpicaros y observar lo que está pasando en el interior. Cuando está montada del todo, la máquina hace un ruido especial, como si las cuchillas no trabajaran, y es precisamente porque la preparación en su superficie ya no se mueve al estar la nata totalmente batida.
7. La cantidad mínima de nata que se puede montar para que las cuchillas la puedan batir es de 200 g, y puede resultar dificultoso al ser tan poco.
8. Si se necesita nata dulce, añadirle el azúcar que se quiera **después de montada,** pero siempre que sea azúcar glas, para no mascarlo, e incorporarlo a mano ayudándoos con la espátula. Normalmente, para endulzar una nata se necesita el 10% de su peso de azúcar.
9. No intentéis montarla con el azúcar añadido porque se monta peor y no queda tan dura.

PAN RALLADO CON AJO Y PEREJIL LLAMADO «PAN PROVENZAL», CÓMO SE HACE EN EL THERMOMIX

Para rebozar filetes empanados o las albóndigas, o para hacer tomatitos a la provenzal..., nos hace falta **pan rallado al mismo tiempo con ajo y perejil.**

1. Para ello, triturar junto con el pan duro uno o varios dientes de ajo pelados, al gusto de cada uno, y unas hojitas de perejil.
2. Hacerlo → velocidad máxima como si se tratara solo de pan duro.
3. Esta mezcla se tiene que conservar en la nevera porque fuera se pudriría debido a la humedad que proporcionan tanto el ajo como el perejil.
4. También se puede congelar, y, como en el caso del queso rallado o del perejil picado y congelado, **no forma un bloque duro y compacto,** sino que queda suelto y se puede sacar la cantidad que se necesita sin descongelarlo y a continuación guardar de nuevo el que sobra en el congelador, donde se conserva durante muchos meses en perfecto estado. Aunque está muy frío se puede usar en el momento de sacarlo.

5. Si hacéis croquetas de pescado, de gambas, de bacalao..., os aconsejo que en lugar de envolverlas en pan rallado normal utilicéis este pan con ajo y perejil, que les proporciona un sabor delicioso, mucho mejor que el pan normal. Probarlas y veréis cómo os gustan.

PATATA, CÓMO CORTARLA SOLA O CON CEBOLLA PARA LA TORTILLA EN EL THERMOMIX

1. En el Thermomix hay que tener mucho cuidado para que la patata no se pique demasiado.
2. Si solo necesitáis cortar patatas, y no las queréis demasiado pequeñas, echar en el vaso por ejemplo 500 g, cortadas en trozos como de 30 g cada uno, y programar → 1 segundo → velocidad 4 y → otro segundo → velocidad 4. Quedan trozos medianitos y algunos grandes, pero si los deseáis más iguales, os saldrán también demasiado menuditos.
3. Si las vais a usar para la tortilla de patata, se puede picar al mismo tiempo patata y cebolla cortadas en trozos de tamaño parecido, pero para mi gusto quedan mejor picadas aparte, puesto que la textura de ambas es diferente. Volcar en el vaso 800 g de patatas cortadas en trozos y picarlas → 4 segundos → velocidad 4. Si las encontráis todavía grandes o irregulares, porque no todas las patatas son iguales, repetir → 1 o 2 segundos → velocidad 4. Sacarlas rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda y, sin fregarlo, volcar 200 g de cebolla también cortada en trozos y picarla → 4 segundos → velocidad 5.

PEREJIL, CÓMO SE PICA EN EL THERMOMIX Y CÓMO SE CONSERVA

1. El perejil, para picarse, bien tiene que estar **bien seco,** así como el vaso, y podemos emplear tanto las hojas como los rabitos.
2. Volcarlo en el vaso después de lavarlo cuidadosamente por si llevara polvo o tierra y picarlo → velocidad máxima. ¿Cuánto tiempo? Pues dependerá de la cantidad que se tenga; si hay poco, con 1 segundo será suficiente, y si hay un gran manojo habrá que picarlo durante más segundos hasta comprobar que todo él está muy picado e igualito.
3. Volcarlo inmediatamente después en un recipiente hermético y guardarlo en el **congelador,** donde se mantiene en perfecto estado durante muchos meses. Por ello ya se comercializa picado y congelado. Cuando se necesite, separar con la punta de un cuchillo pequeño la cantidad que haga falta, sin tener que descongelarlo, ya que no forma un bloque duro, y guardarlo de nuevo en el congelador. Mantiene no solo su color verde sino también sus propiedades, mientras que el seco, que también se comercializa así, pierde casi todas sus propiedades, incluida su gran cantidad de vitamina C, durante la desecación.

PIEL DE LIMÓN O DE NARANJA, CÓMO RALLARLA EN EL THERMOMIX SIN QUE QUEDEN TROCITOS

Cuando se ralle piel de citricos, si no queremos encontrar al final trocitos sin triturar, en un sorbete, una crema, un helado…, se deben tomar ciertas precauciones.

1. Escoger preferentemente frutos grandes con mucha piel gorda, ya que son los que más esencias tienen.
2. Si se trata de rallar piel de limón, naranja o mandarina..., empezar por lavar muy bien el fruto con agua caliente, jabón y un cepillito, no solo para eliminar el posible resto de insecticidas que pueda llevar o cualquier tipo de suciedad, sino también para retirar la capa de cera que les ponen para que su aspecto sea brillante y más atractivo y no se resequen durante el transporte y conservación posterior.
3. A continuación secarlo muy bien con papel absorbente de cocina, y con un cuchillo pequeño y muy afilado cortar tiritas de piel, las que se quieran, solo la parte coloreada, amarilla o naranja, añadirlas al azúcar glas y triturar de nuevo → velocidad máxima.
4. Si las pieles de los cítricos se trituraran al mismo tiempo que el azúcar, la humedad de la esencia de la piel de limón o de naranja impediría que el azúcar se glasease bien.
5. Estas pieles amarillas o naranjas, sin parte blanca, se pueden guardar en el congelador durante muchos meses, puesto que durante el verano no es tan fácil tener naranjas en casa. Se rallan después estupendamente, como si estuvieran frescas, tal cual están, congeladas y completamente duras. Cuando ya hemos conseguido el azúcar glas, con la máquina en marcha y → velocidad máxima tirar por el orificio del cubilete estas **pieles congeladas** encima del azúcar en polvo hasta que desaparezcan del todo.

QUESO, CÓMO SE RALLA EN EL THERMOMIX

1. Si el queso es duro se puede rallar en → velocidad máxima, pues tardaremos menos tiempo que si escogemos una velocidad menor. Incluso, si tenemos bastante cantidad, podemos, al principio, pulsar 1 o 2 veces el botón turbo para hacer un primer troceado, y pasar luego a → velocidad máxima.
2. Si el queso estuviera blando es mejor rallarlo a una velocidad pequeña → la 4 o la 5. En ambos casos no hace falta programar tiempo, ya que iréis viendo, poco a poco, lo que va pasando.

LECHUGA O ESCAROLA PARA CÓCTEL, CÓMO PICARLA EN EL THERMOMIX

1. Las verduras de hoja, lechuga o escarola para cóctel de mariscos, por ejemplo, se cortarán, antes de meterlas en el vaso, en trozos no muy grandes, pero ahora hay que cubrirlos de agua para evitar que las hojas que están en la parte inferior del vaso queden hechas puré y las de arriba permanezcan sin cortar.

2. Si tenemos que picar dos o tres cogollos de lechuga, cortar cada uno en tres trozos de tamaño parecido, volcarlos en el vaso, cubrirlos de agua y picarlos → 3 segundos → velocidad 4.
3. Si se trata de otra variedad de lechuga, cortar también un buen puñado de hojas en trozos de tamaño parecido y picarlas de la misma manera. En ambos casos **sujetar levemente el cubilete con la mano** antes de realizar esta operación, sin presionarlo, porque puede salpicar o salir despedido. Si el picado ha resultado irregular y quedan trozos grandes, repetir la operación.
4. Colar y secar a fondo con papel absorbente de cocina.
5. Este picado tan pequeño solo sirve para este tipo de preparaciones, puesto que queda pequeñísimo. Para una ensalada normal cortar las hojas, después de lavadas, a mano.

ZANAHORIAS SOLAS PARA ENSALADA, CÓMO SE PICAN

1. Las zanahorias se pican irregularmente en el Thermomix al ser de consistencia bastante dura, apareciendo, mezclados, trozos grandes y más pequeños.
2. Pero si las queréis muy picaditas, como ralladas, para tomarla crudas, programar, dependiendo de la cantidad → 2 o 3 segundos → velocidad 5, y si todavía están desiguales, repetir → 1 o 2 segundos más → a la misma velocidad 5.
3. Sujetar siempre ligeramente el cubilete, sin apretarlo, ya que tiende a saltar de su sitio en cuanto tenemos varios trozos de zanahorias dentro del vaso.



AROMATIZANTES PREPARADOS EN EL THERMOMIX

LAUREL EN POLVO O POLVO DE LAUREL

Ingredientes

- 30 o 40 g de hojas secas de laurel

1. Escoger hojas de laurel que estén **secas** y no recién cogidas, porque se triturarán mejor ya que, al no tener nada de humedad, su conservación posterior será más duradera.
2. Lavarlas y secarlas muy bien, incluso dejarlas de un día para otro encima de la mesa de la cocina.
3. Cortarles todos los rabitos conservando exclusivamente las hojas.
4. Volcarlas en el vaso bien seco y triturarlas → velocidad máxima todo el tiempo que haga falta hasta conseguir polvo fino.
5. Guardar este polvo en un recipiente hermético, donde se conserva estupendamente sin perder nada de aroma ni sabor.
6. Cuando se tenga que aromatizar un guiso, es mucho más cómodo añadir un pizco de este polvo de laurel que la hoja entera, que más tarde hay que retirar.

MEZCLA DE ESPECIAS PARA AROMATIZAR ESCABECHES, CIERTOS GUISOS Y BARBACOAS

Ingredientes

- 5 granos de pimienta blanca, negra o rosa
- 10 g de pimentón dulce de La Vera
- un poquito de pimentón picante de La Vera
- 3 hojas secas enteras de laurel
- 10 g de salvia seca, solo hojas
- 10 g de orégano seco
- 6 clavos enteros
- sal yodada
- un poquito de canela en polvo
- un poquito de nuez moscada recién rallada

1. Esta mezcla, como las sales aromatizadas que os indico a continuación, resulta comodísima si ya se tiene preparada y facilita enormemente nuestro trabajo en la cocina.
2. Usarla en todos los escabeches de carne o de pescado, o en cualquier guiso en el que os guste, en lugar de poner por separado las hierbas enteras que luego hay que retirar antes de servir.
3. También sirve para adobar **pescados y carnes** que se van a cocinar en **barbacoa.**

4. Volcar en el vaso bien seco todos los ingredientes y triturarlos → velocidad máxima hasta obtener un polvo fino.
5. Guardarlo en un recipiente hermético para que no pierda ni aroma ni sabor.

SALES AROMATIZADAS

- Podéis elaborar en casa vuestras propias sales aromatizadas, algo muy fácil de hacer con el Thermomix y realmente agradable, utilizando siempre y en todas las preparaciones **sal yodada** como indica la OMS (Organización Mundial de la Salud).
- Os adjunto dos recetas, **sal aromática,** que se prepara partiendo de hierbas totalmente secas, y **sal especiada,** pero se pueden elaborar otras muchas a vuestro gusto, añadiendo más «cosas» de las que yo os indico, o sustituyéndolas, o eliminando las que no os gustan.
- Se conservan en perfecto estado durante meses en un bote o recipiente de despensa con buena tapa, donde no pierden nada de aroma.
- Ambas se preparan de la misma manera volcando en el vaso bien seco todos los ingredientes y **triturándolos → velocidad máxima hasta obtener un polvo finísimo,** como el azúcar glas, en el que han desaparecido todos sus componentes.

SAL AROMÁTICA

Ingredientes

- 500 g de sal yodada
- 4 hojas secas enteras de laurel
- 2 cucharadas de tomillo seco
- 2 cucharadas de romero seco
- 1 cucharada de orégano seco

1. Podéis usarla siempre que queráis perfumar los platos con hierbas sin tener que añadir hojas de laurel, ramitas de tomillo, de romero... que luego hay que retirar de los guisos.
2. También viene de maravilla para todo tipo de ensaladas, platos de pescado, verduras a la plancha... Es fantástica y si la probáis os encantará.

SAL ESPECIADA

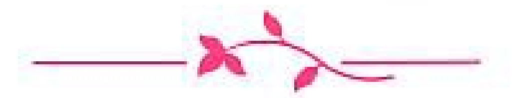
Ingredientes

- 500 g de sal yodada
- 2 cucharadas de semillas de comino enteras
- 2 cucharadas de pimienta negra en grano
- 1 cucharadita de clavos enteros

Usaréis esta sal especiada para muchos platos de carne y de caza, estofados, guisos...

SALES PARA PERSONAS LIGERAMENTE HIPERTENSAS

- En los casos de personas que deban cuidar sus cifras de hipertensión reduciendo la cantidad de sodio (sal) que ingieren, pero que puedan tomar un poquito, os recomiendo que hagáis cualquiera de estas dos sales con la misma cantidad de sal, 500 g, pero aumentando considerablemente las cantidades de especias y hierbas aromáticas indicadas en cada receta, sobre todo si son personas que disfrutan con los sabores fuertes e intensos,
- Podéis añadir el doble o el triple de tomillo, laurel, romero, orégano… incluso agregar otras muchas hierbas que les gusten, albahaca, hierbabuena, salvia, eneldo, estragón… o cominos, pimentón, curry… y sazonar sus platos con una pequeña cantidad de esta sal, que estará muy gustosa.



APERITIVOS Y TAPAS

I. PATÉS CRUDOS, CÓMO SE HACEN

- Un paté crudo es una pasta cremosa para untar o rellenar, con sabores muy diferentes, a anchoas, a ajo, a queso, a marisco... y que sirve para preparar tapas.
- También se pueden servir acompañados de patatas chips, galletas saladas, tostaditas menudas de pan, colines, apio o zanahorias cortados en tiritas finas y toda clase de «crudités».
- Todos los patés congelan estupendamente, pero, a veces, después de descongelarlos, aparecen con su estructura como «abierta» y hay que batirlos de nuevo en la máquina en una velocidad pequeña para que vuelvan a quedar homogéneos y cremosos.

PATÉ DE ACEITUNAS NEGRAS O «CAVIAR DE ACEITUNAS NEGRAS» RELLENANDO CESTITAS DE LIMONES

Ingredientes

- 2 o 3 limones de bonita forma para rellenarlos con el caviar

Para el caviar de aceitunas

- 1 diente de ajo
- 10 g de alcaparras
- 200 g de aceitunas negras pesadas deshuesadas
- 50 g de filetes de anchoa en aceite de oliva
- 100 g de bonito en escabeche, escurrido
- 10 g de mostaza de Dijon
- tomillo, orégano y laurel
- unas hojitas de albahaca fresca si se tienen
- pimienta blanca recién molida
- 20 o 30 g de brandy
- 30 o 40 g de aceite de oliva virgen extra

1. Volcar en el vaso el ajo y las alcaparras y pulsar 1 vez el botón turbo para que se piquen muy finamente. Si queda algún trozo visible, pulsar de nuevo dicho botón. El ajo debe casi desaparecer.
2. Añadir ahora las aceitunas, las anchoas con su aceite, el bonito escurrido, la mostaza, todas las hierbas, la pimienta y el brandy y triturarlos → 1 minuto → velocidad 5 o 6 llegando incluso hasta la → velocidad máxima. El tiempo dependerá de la variedad de las aceitunas, que pueden ser más o menos duras. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha esparcido por las paredes del vaso y la tapa.

3. Cuando ya tengamos una pomada muy fina, añadir el aceite y mezclarlo → 15 segundos → velocidad 4.
4. Si las aceitunas fuesen muy saladas, añadir solo la mitad de las anchoas.
5. Con este paté rellenar limones que habréis cortado en forma de cestita con asa y que vaciaréis previamente. Presentarlos siempre fríos.

PATÉ DE AJO BUENÍSIMO

Ingredientes

- 30 g de cebolleta o cebolla
- 275 g de queso Philadelphia
- 1 yogur natural de 125 g
- sal de ajo o ajo en polvo, a gusto de cada uno
- sal, solo si se ha usado ajo en polvo
- pimienta blanca recién molida



1. Volcar la cebolla o cebolleta en el vaso y picarla finísima pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Debe quedar casi triturada. Bajar toda la que se ha desparramado por las paredes.
2. Añadir el queso, el yogur, la sal de ajo o el ajo en polvo, la sal y la pimienta y triturarlos juntos durante → 1 minuto → velocidad 5 o 6, llegando incluso hasta la máxima si hiciera falta, hasta conseguir una pasta suave y uniforme en la que no se aprecie ningún trozo de cebolla.
3. Servir este paté con colines, patatas fritas chips, tacos mexicanos…

PATÉ DE ANCHOAS

Ingredientes

- 1 lata pequeña de anchoas en aceite de oliva = 45 g de peso neto
- 150 g de queso Philadelphia
- 50 g de nata líquida
- unas gotas de salsa inglesa = salsa Perrins = salsa Worcerstershire
- pimienta blanca recién molida

1. Volcar en el vaso todos los ingredientes y triturarlos → velocidad 5 o 6, llegando incluso hasta la máxima, hasta obtener una crema muy fina.
2. Si las anchoas vienen envasadas en aceite de oliva, se puede aprovechar y volcarlo también en el vaso.

3. Servir este paté como tapa, sobre tostadas, rellenando hojas de endibia o en un cuenco para mojar colines, palitos de zanahoria, apio…

PATÉ DE ARENQUE AHUMADO

Ingredientes

- 1 diente de ajo
- 200 g de filetes de arenque ahumado limpios, sin piel ni espinas
- 180 g de queso Philadelphia
- 1 cucharada de rábano picante
- 1 o 2 cucharadas de zumo de limón
- sal, si acaso, y pimienta blanca recién molida

1. Comprar preferentemente filetes de arenque ahumado ya limpios y envasados al vacío, más cómodos de usar que los arenques enteros, que se deben limpiar previamente.
2. Volcar primero en el vaso el diente de ajo y picarlo fino pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula todos los trocitos esparcidos.
3. Agregar a continuación los filetes de arenque, el queso, el rábano, el zumo y un poquito de pimienta y triturarlos → velocidad 6 o 7 hasta conseguir un puré bastante fino. Probarlo porque quizá no haya que añadir sal.
4. El rábano picante se vende en tarritos de cristal en las buenas mantequerías y en los supermercados de El Corte Inglés. Su sabor, ligeramente acre y picante, acompaña muy bien toda clase de ahumados y por ello se utiliza mucho en los países nórdicos. No prescindáis de él, pues proporciona a este paté un toque especial muy rico.
5. Untarlo sobre rebanadas finas de pan y presentarlo como tapa.

PATÉ DE BERENJENAS O «CAVIAR DE BERENJENAS»

Ingredientes

- 500 g de berenjenas de piel morada
- 30 g de dientes de ajo con piel
- 10 g de mostaza de Dijon
- 1 yema de huevo
- unas hojas de perejil fresco
- un poquito de pimentón de La Vera
- sal y pimienta blanca recién molida
- 50 o 70 g de aceite de oliva virgen extra

1. Lavar la berenjena, secarla, abrirla por la mitad a lo largo y hacerle unos cortes en la superficie en forma de rombo.
2. Aunque tanto la berenjena como los ajos se podrían cocer al vapor en el **recipiente Varoma,** sueltan después mucha agua al haber estado rodeados de tanto vapor

durante bastante tiempo, y prefiero cocerlos **en su propio jugo** en el microondas. Se tarda muchísimo menos, salen perfectamente bien, sin añadir nada de líquido, sin perder nada de sabor, y nos ahorramos los 1500 vatios que consume el aparato en esa temperatura, y el tiempo. En el microondas, la berenjena se cuece exclusivamente con toda el agua que lleva en su interior, que es abundante, un 93%.

3. Colocar la berenjena y los ajos en un recipiente con muy buena tapa, **sin agujeros,** y cocerlos en el microondas a potencia máxima, a unos 900 vatios, sin añadir ni siquiera sal, hasta que las berenjenas estén completamente blandas, unos 4 o 5 minutos. No pasarse de tiempo porque la berenjena aparecería arrugada y reseca. Cocemos los ajos con piel para que pierdan parte de su fuerza.
4. Ahora, con la ayuda de una cuchara retirar toda la pulpa de la berenjena desechando su piel y pelar los ajos.
5. Volcar en el vaso esta pulpa de berenjena, los ajos, la mostaza, la yema, el perejil, las especias y 50 g de aceite. Triturar → en frío → velocidad 5 o 6, hasta conseguir una pasta grumosa pero homogénea.
6. Si hiciera falta, añadir los otros 20 g de aceite, pero a veces con estos 50 g ya es suficiente para obtener un paté cremoso. Bajar siempre con la espátula de goma blanda todo lo que se ha esparcido por las paredes del vaso y en la tapa.
7. Si gusta el picante se puede poner, además del pimentón dulce de La Vera, un poquito de pimentón picante también de la Vera.
8. Una vez confeccionado este paté guardarlo en la nevera y servirlo frío sobre canapés como **tapa,** o en el centro de una fuente rodeado de «crudités».

PATÉ DE BONITO, ANCHOAS Y PEPINILLOS RELLENANDO ARANDELAS DE PIMIENTO

Ingredientes

- 1 pimiento rojo, otro verde y otro amarillo

Para el paté de bonito

- 10 g de alcaparras
- 10 g de pepinillos pequeños en vinagre
- 250 g de bonito en aceite de oliva virgen
- 1 latita pequeña de anchoas en aceite de oliva de 45 g de peso neto
- 1 huevo
- pimienta blanca recién molida
- 100 g de aceite de oliva virgen extra

1. Se pueden preparar arandelas de pimiento de tres colores, rojos, amarillos y verdes, puesto que ya los encontramos en el mercado. Lavarlos, secarlos, eliminar las pepitas interiores y cortarlos en arandelas de 2 cm de grueso.
2. Colocarlas en un recipiente con buena tapa, **sin agujeros,** e introducirlas en el microondas a potencia máxima, a unos 900 vatios, 2 o 3 minutos dependiendo de

su tamaño, sin ponerles nada en absoluto. **Tienen que quedar al dente** pero deben perder su sabor a crudo. Añadir algún minuto más si hiciera falta.

3. Aunque estas arandelas también se pueden ablandar en el **recipiente Varoma,** solo en calentar el 1/2 litro de agua necesario para producir vapor tardaréis 5 o 6 minutos, por lo que, a mí, no me compensa.
4. Este paté es como una mayonesa espesa que lleva el bonito triturado y el resto de los ingredientes más o menos picados. Se debe utilizar el aceite del bonito y el de las anchoas, si es de oliva.
5. Volcar primero en el vaso las alcaparras y los pepinillos y picarlos finísimos pulsando 1 vez el botón turbo. Repetir la operación si queda algún trozo sin picar, pero bajando antes con la espátula de goma blanda todos los trocitos esparcidos por las paredes del vaso y la tapa.
6. Añadir ahora el bonito y las anchoas con sus aceites respectivos, el huevo, la sal, la pimienta y el aceite y triturar todo el conjunto → en frío → velocidad 4 o 5 hasta que veamos que se ha formado una pasta uniforme. Si quedase muy espesa, añadirle algo más de aceite hasta conseguir la consistencia que os guste. Debe quedar espesita para que no se salga de los pimientos.
7. Rellenar las arandelas de pimiento con esta pasta y servirlas siempre frías.
8. Esta pasta se puede conservar, pero siempre en la nevera, puesto que todos sus ingredientes son delicados. También se puede congelar porque, al llevar bastante bonito, no se corta como sucede con la mayonesa corriente.
9. Con ella, además de rellenar sándwiches y bocatas, también podéis hacer canapés, tapas o rellenar petisús salados como los de la pág. 120.



PATÉ DE CEBOLLA RELLENANDO HOJAS DE COGOLLOS DE LECHUGA

Ingredientes

- Hojas de cogollos tiernos de lechuga

Para el paté de cebolla

- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 500 g de nata líquida con 35% de materia grasa
- 1 sobre de sopa de cebolla en polvo de unos 50 g de peso
- 1 yogur natural de 125 g



1. Separar las hojas más bonitas de los cogollos, lavarlas, escurrirlas o, mucho mejor, centrifugarlas y secarlas bien con papel absorbente de cocina.
2. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** volcar la nata y el sobre de sopa y batir ambos ingredientes juntos → en frío → velocidad 4 durante unos segun-

dos hasta que veamos que la nata se ha montado del todo, a pesar de ir acompañada de la sopa de cebolla.

3. Añadir el yogur y mezclarlo a la misma → velocidad 4, en muy poquito tiempo, → 2 o 3 segundos, hasta que el conjunto sea uniforme. Si se bate demasiado, la nata se puede cortar y transformarse en mantequilla.
4. Servirlo siempre frío, rellenando estas hojas, o en un cuenco como los demás patés, o como tapa encima de tostas de pan.

PATÉ DE GARBANZOS O HUMMUS COMO TAPA O GUARNICIÓN

Ingredientes

- 20 g de ajos crudos
- 100 g de garbanzos crudos
- 10 o 20 g de zumo de limón
- 1/2 cucharadita de pimentón de La Vera
- 1/4 de cucharadita de cominos en polvo, o más si se quiere
- 50 g del agua de cocer los garbanzos
- sal y pimienta blanca recién molida
- 50 g de aceite de oliva virgen extra

1. Remojar los garbanzos la víspera, bien cubiertos de agua para que no se queden secos durante la noche, y cocerlos al día siguiente cubiertos ligeramente de agua salada con 1 hoja de laurel y 1 cucharada de cominos en grano. Si se trata de una buena olla superrápida tardaremos solamente 6 minutos. Después de cocidos, los 100 g pesarán alrededor de 225 g.
2. Mientras tanto, volcar en el vaso los ajos y picarlos muy finamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula de goma blanda todos los trocitos esparcidos por las paredes.
3. Escurrir los garbanzos, añadirlos a los ajos junto con el limón, el pimentón, el comino en polvo, 50 g del agua de cocción, la sal, la pimienta y el aceite y triturarlos → velocidad 5 o 6, hasta conseguir una pasta muy fina. Si hace falta, programar → al final → 30 segundos o 1 minuto → velocidad máxima. Si os parece muy espeso, podéis aligerarlo añadiendo algo más de caldo de garbanzos.
4. Si os gusta el picante añadir también un poquito de pimentón picante de La Vera o de pimienta de Cayena.
5. Si queréis conseguir el verdadero hummus libanés, añadirle unas cucharadas de Tajine o semillas de sésamo que encontraréis en los buenos supermercados.
6. Se puede utilizar esta pasta, además de como tapa untándola en rebanaditas de pan, para meter en ella palitos de zanahoria, hojas de endibia, patatas fritas o colines..., o como **guarnición de un plato de carne,** algo cada vez más frecuente en los restaurantes modernos.

PATÉ DE JAMÓN Y QUESO

Ingredientes

- 50 o 70 g de almendras, avellanas tostadas o pistachos
- 200 g de jamón de York o mejor de lacón muy magro
- 150 g de queso de bola
- 150 g de queso emmental
- 80 g de mantequilla blanda
- 80 g de nata liquida
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Volcar los frutos secos en el vaso y picarlos un poco nada más pulsando 1 o 2 veces el botón turbo, sacarlos y reservarlos.
2. Volcar ahora el jamón o lacón y picarlo → 1 segundo → velocidad máxima. Repetir la operación de nuevo si hiciera falta. Tiene que quedar en hebritas muy finas, no triturado. Sacarlo y reservarlo.
3. Volcar ahora en el vaso, sin lavarlo, los dos quesos, la mantequilla blanda, la nata, la sal y la pimienta y mezclarlos bien → velocidad 5 o 6.
4. Si el conjunto queda muy grumoso, programar → 1 o 2 minutos → 60° → velocidad 5 para que los quesos se deshagan un poco. Si hiciera falta, llegar incluso a la → velocidad máxima, hasta conseguir una especie de pomada fina sin grumos.
5. Añadirle ahora el jamón picado y los pistachos y mezclarlos ya solo con la espátula.
6. Enfriar en la nevera hasta que se solidifique.
7. Este paté se puede untar sobre rebanadas de pan fresco o tostado, o desmoldarlo si se ha volcado y enfriado en un molde bonito.

PATÉ DE MEJILLONES

Ingredientes

- 1 diente pequeño de ajo
- 30 g de cebolla o cebolleta
- 2 latas de mejillones en escabeche de 110 g de peso neto cada una
- 2 huevos duros
- 4 pimientos del piquillo muy bien escurridos
- 120 g de queso Philadelphia
- 50 g de aceitunas verdes deshuesadas
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Volcar en el vaso el ajo y la cebolla y picarlos muy finos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula todos los trocitos dispersos.

2. Escurrir muy bien los mejillones de su escabeche secándolos con papel absorbente de cocina.
3. Añadirlos al vaso junto con los huevos duros, los pimientos, el queso, las aceitunas, la sal y la pimienta y triturarlos → velocidad 5 o 6, llegando incluso hasta la máxima si hiciera falta para conseguir una pasta homogénea.
4. Conservarlo siempre en la nevera.
5. Los «huevos duros ya cascados» se pueden hacer en el microondas, algo fantástico y muy rápido de hacer cuando se van a usar picados —consultar mi libro **Sólo recetas que salen bien en el microondas**—, o se pueden cocer con su cáscara en el **recipiente Varoma** en 12 minutos aprovechando cualquier cocción larga del cuadro de la pág. 279.

PATÉ DE QUESO CON FORMA DE «RATONES»

Ingredientes

- 100 g de queso azul o de queso roquefort
- 220 g de queso Philadelphia
- 150 g de queso de bola o queso emmental
- 50 g de mantequilla blanda
- 10 g de salsa inglesa = salsa Perrins = salsa Worcestershire
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Partir todos los quesos en trozos y volcarlos en el vaso junto con el resto de los ingredientes.
2. Programar → 1 o 2 minutos → 60° → velocidad 5 para que los quesos se deshagan un poco y quede una pasta semisólida **sin grumos.** Llegar incluso hasta → velocidad máxima si hiciera falta.
3. Probarla con el dedo y, en cuanto la pasta esté fina, volcarla en un recipiente hermético y guardarla en la nevera para que coja consistencia.
4. Cuando esté fría, y por tanto bastante dura, se puede moldear con las manos dándole la forma que uno quiera, redonda, en forma de rulo, en bolitas individuales... o en forma de ratones pequeños de 3 o 4 cm de largo.
5. Para marcar sus ojos utilizar 2 clavos de especia, para la boca 1 bolita de pimienta negra, para las orejas 2 almendras pequeñas tostadas abiertas por la mitad colocadas en posición vertical y para la cola 1 hojita de romero, preferiblemente fresco para que no se rompa.
6. Servir estos ratones fríos encima de galletitas saladas o tostadas pequeñas.
7. Conservar este paté siempre tapado y en la nevera, o en el congelador para una conservación más larga.

PATÉ DE ROQUEFORT Y NUECES RELLENANDO BARQUITAS DE ENDIBIAS

Ingredientes

- Hojas de endibia

Para el paté de roquefort
- 100 g de queso azul o de queso roquefort
- 200 g de queso Philadelphia
- 50 g de nata líquida
- sal y pimienta blanca recién molida
- 50 g de mitades de nueces

1. Escoger endibias muy frescas para que ninguna de sus hojas presente manchas y separarlas de una en una con cuidado de no romperlas.
2. Volcar en el vaso las dos clases de queso, la nata, la sal y la pimienta y triturarlos → en frío → velocidad 5 o 6 hasta que no quede ningún grumito.
3. Rellenar cada hoja de endibia con un poco de este paté, colocando encima de cada una un trozo de nuez.
4. Servirlas frías.

PATÉ DE SALAMI EN MANZANA «RELLENA»

Ingredientes

- 1 manzana grande de cualquier variedad pero de forma bonita

Para el paté de salami
- 200 g de salami de buena calidad para que lleve la grasa mínima
- 100 g de jamón de York o de lacón magro
- 40 g de mantequilla blanda
- sal y pimienta negra recién molida
- 2 o 3 gotas de tabasco
- 10 g de brandy

1. Escoger una manzana grande y bonita Golden, Granny Smith… que va a servir de adorno, lavarla, secarla y retirarle el corazón con la ayuda de un descorazonador. Cortarla en gajos de $^1/_2$ cm de ancho, conservando la piel, y recomponerla pero dejando un espacio hueco en el centro, donde colocaremos la bola de paté.
2. Elaborar este paté crudo volcando en el vaso todos los ingredientes menos las manzanas. Triturarlos → unos segundos → velocidad 5 o 6, llegando hasta la máxima si hiciera falta hasta obtener una pasta fina. Tanto el salami como el lacón pueden ser más o menos duros, y necesitarán tiempos de trituración variables.

PATÉ DE SALMÓN AHUMADO, «TRUFAS» O BOLITAS

Ingredientes

- 100 g de pistachos
- 200 g de salmón ahumado
- 60 g de mantequilla blanda
- 1 cucharada de zumo de limón
- 50 g de nata líquida

1. Volcar los pistachos en el vaso y triturarlos finamente → velocidad máxima hasta conseguir una especie de polvo. Sacarlos y reservarlos rebañando bien con la espátula de goma blanda.
2. Sin fregar el vaso volcar el resto de los ingredientes y triturarlos → velocidad 5 o 6 hasta conseguir la textura deseada.
3. Este paté se puede dejar más o menos fino, según el gusto de cada uno, triturando el conjunto durante más o menos tiempo. Si no se apura demasiado, pueden quedar trocitos pequeños de salmón ahumado.
4. Introducirlo en la nevera para que coja consistencia.
5. Cuando esté muy frio formar con él bolitas del tamaño de las trufas de chocolate y envolverlas completamente con los pistachos en polvo.
6. Servirlas frías y conservarlas siempre en la nevera.

PATÉ DE SARDINAS CON COMINOS RELLENANDO TACOS DE PEPINO

Ingredientes

- 2 o 3 pepinos medianos de bonita forma, es decir, rectos

Para el paté de sardinas

- 2 latas de sardinas en aceite de oliva de 110 g de peso neto cada una
- 4 o 5 pimientos del piquillo de lata, bien escurridos y secos
- 50 g de mantequilla blanda
- 1 cucharadita de cominos en polvo
- sal, cayena y pimentón dulce de La Vera
- 1 cucharadita de perejil picado

1. Lavar muy bien los pepinos, secarlos, suprimirles los dos extremos y con el descorazonador de manzanas vaciar su interior conservando como $^1/_2$ cm de carne todo alrededor, ya que su sabor pega muy bien con este paté. Cortarlos ahora en rodajas o tacos de 3 o 4 cm de grosor.
2. Si los pepinos son tiernos es mejor conservar toda su piel, pues tiene gran cantidad de fibra vegetal y así repiten menos.
3. Secar muy bien los pimientos del piquillo con papel absorbente de cocina.

4. Escurrir completamente las dos latas de sardinas. Si os gustan los sabores fuertes, escoger una lata de sardinas en aceite y la otra de sardinas en escabeche.
5. Volcar en el vaso las sardinas, los pimientos, la mantequilla blanda, los cominos y las especias y triturarlos → velocidad 5 o 6 hasta conseguir una pasta suave y uniforme.
6. A continuación mezclar el perejil a mano con la ayuda de la espátula.
7. Rellenar ahora los «tacos», o especie de cilindros de pepino que habíamos preparado, con este paté y servirlos bien fríos.
8. Si no os gusta el pepino, servir este paté encima de trocitos de pan tostado, como tapa, o en un cuenco acompañando una fuente de crudités.

PETISÚS RELLENOS DE ESPÁRRAGOS Y SALSA TÁRTARA

1. Preparar los petisús de la pág. 297 y hornearlos en forma alargada.
2. Elaborar una salsa tártara como la de la pág. 139, añadirle puntas de espárragos blancos o verdes picados y mezclarlos uniformemente simplemente con la espátula.
3. Escurrirlos muy bien, tanto si son frescos como de lata, **secándolos** incluso con papel absorbente de cocina, apretándolos bien aunque se espachurren, para que la enorme cantidad de agua que tienen no nos agüe la salsa.
4. Rellenar los petisús con esta mezcla. Están deliciosos.

PETISÚS RELLENOS DE GAMBAS Y SALSA ROSA

Preparar los petisús de la pág. 297, hornearlos en forma alargada y rellenarlos con la salsa rosa de la pág. 138, mezclada con gambas cocidas, ver pág. 267, con carne de patas de cangrejo, o con palitos de cangrejo picados, que es lo que se llama «surimi».

ROLLITOS DE JAMÓN DE YORK RELLENOS DE CREMA

Ingredientes

- 250 g de jamón de York en lonchas finas
- 150 g de salsa tártara espesa
- sal y pimienta blanca recién molida

Para el relleno de la crema

- 150 g de queso Philadelphia



1. Escoger lonchas finas de jamón de York, pero que no sean papel de fumar, porque se tienen que poder enrollar con facilidad sin romperse.
2. Preparar una salsa tártara espesa como la de la pág. 139, sacarla y reservarla.

3. Sin fregar el vaso volcar el queso Philadelphia, los 150 g de salsa tártara que indica la receta, aunque nos ha salido más, la sal y la pimienta con cuidado puesto que la salsa ya está aderezada.
4. Mezclar estos ingredientes → en frío → velocidad 5 o 6 hasta conseguir una crema fina sin grumos. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha esparcido por las paredes del vaso.
5. Guardar esta pasta o crema en la nevera para que se endurezca un poco.
6. Cuando ya haya cogido «cuerpo» poner una porción alargada en uno de los extremos de cada loncha de jamón y enrollarla teniendo cuidado para que este relleno no se salga por las puntas.
7. Si preparáis estos rollitos con antelación, guardarlos bien tapados en la nevera hasta el momento de servirlos, para que no se resequen.

II. PATÉS COCIDOS EN EL THERMOMIX, CÓMO SE HACEN

1. La manera de hacer patés cocidos es siempre la misma y os la voy a explicar en el paté de higaditos.
2. Todos estos patés se pueden congelar en recipientes herméticos. A veces, después de la **descongelación, que siempre se debe realizar en la nevera,** pueden aparecer con su textura un poco cambiada, como algo «abiertos», pero esto se remedia volviéndolos a batir durante unos segundos, que pueden variar dependiendo de la cantidad y la textura → en frío → velocidad 5 o 6, hasta que vuelvan a recuperar su finura.

PATÉ DE HIGADITOS DE POLLO

Ingredientes

- 500 g de higaditos de pollo
- 60 g de cebolla o cebolleta
- un pizco de laurel en polvo
- 4 clavos
- 4 granos de pimienta negra
- 50 g de brandy o whisky
- 30 g de mantequilla
- sal y pimienta blanca recién molida
- 50 g de nata líquida

1. Limpiar los higaditos, quitarles todos los nervios blancos y los coágulos de sangre que llevan, pero sin lavarlos porque perderían sabor.
2. Cortar la cebolla en rodajas finas.
3. Tener en maceración unas horas los higaditos con la cebolla cortada, el laurel en polvo, ver pág. 107, los clavos, los granos de pimienta y el licor elegido, pero sin

la sal. Esta maceración puede ser más larga si se quiere, de 24 horas, pero siempre en recipiente hermético y en la nevera.

4. Cuando los higaditos ya se han marinado escurrir el líquido de la maceración y tirarlo.
5. Volcar en el vaso la cebolla y las especias ya marinadas, la sal, la pimienta blanca recién molida y la mantequilla y sofreír → 3 minutos → 100° → velocidad 1.
6. A continuación añadir los higaditos, que ya están escurridos, y sofreírlos → unos 3 o 4 minutos → 90° → velocidad 1.
7. Probarlos para saber si ya están cocidos y añadir ahora la nata.
8. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha esparcido por las paredes del vaso y en la tapa y mezclar de nuevo → unos segundos → velocidad 4 hasta conseguir una pasta homogénea. Si no lo estuviera, programar → 1 segundo → velocidad máxima y volver a rebañar las paredes.
9. Volcar este paté en un recipiente hermético tipo tupper redondo, llenarlo hasta arriba sin que se salga, por supuesto, taparlo inmediatamente, **siempre en caliente y recién hecho,** expulsar el poquito de aire que haya podido quedar en su interior y, en cuanto se enfríe, guardarlo en la nevera para que ni se oxide ni se reseque. De esta manera se conserva estupendamente.
10. Si se quiere más rosado, sofreírlo durante menos tiempo.
11. Aquí usamos mantequilla en lugar de aceite de oliva para que el paté, al enfriarse, tenga la clásica consistencia semisólida de todos ellos.

PATÉ DE PERDIZ

Ingredientes

Para cocer la perdiz

- 1 perdiz entera
- 1 cabeza de ajos sin pelar
- 1 hoja de laurel
- 3 o 4 bolitas de pimienta negra
- 2 o 3 clavos
- 50 g de brandy
- 50 g de jerez seco
- sal y pimienta blanca recién molida

Para confeccionar el paté

- 50 g de mantequilla
- 30 g de cebolleta
- 3 higaditos de pollo
- sal, pimienta negra y nuez moscada recién ralladas
- 50 g de jamón serrano
- 100 g del jugo que ha soltado la perdiz al cocer
- la perdiz cocida y deshuesada

1. Cocer la perdiz con los ajos, el laurel, las bolitas de pimienta, los clavos, los licores y un poquito de sal y pimienta hasta que esté muy tierna. En una olla superrápida **no necesitaremos añadir nada de agua,** pues con los licores y el agua

que suelta la perdiz, tendremos suficiente líquido, ya que ellas, si se usan correctamente, no consumen ninguna.

2. Dependiendo de su edad, y de si es de granja o de campo, podremos tardar alrededor de 5 o 7 minutos en cocerla. Añadir algún minuto más de cocción si hiciera falta.
3. Cuando la perdiz esté muy blanda, deshuesarla pero conservar su piel.
4. Volcar ahora en el vaso la mantequilla, la cebolla, los higaditos y las especias y sofreírlos → 4 minutos → 100° → velocidad 4.
5. Añadir a continuación el jamón, la perdiz totalmente deshuesada y su piel, junto con el jugo que ha soltado durante la cocción, que es jugo concentrado de perdiz, y que no debe sobrepasar la cantidad de 100 g. Triturarlos → velocidad máxima **todo el tiempo que haga falta** hasta obtener una papilla muy fina y homogénea.
6. Volcar este paté en una terrina, taparla y guardarla en la nevera para que coja una consistencia más sólida.
7. Cuando esté del todo fría adornarla, si se quiere, cubriendo la superficie con una capa de gelatina salada, de la que os indico en la pág. 181.

PATÉ PICANTE DE JAMÓN

Ingredientes

- 50 g de cebolla o cebolleta
- 30 g de mantequilla
- 50 g de beicon
- 350 g de jamón de York o de lacón si gusta el sabor ahumado
- sal y pimienta blanca recién molida
- varias gotas de tabasco



1. Retirar del beicon la piel que le acompaña y cortarlo en varios trozos.
2. Volcar en el vaso la cebolla o cebolleta y picarla finamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula todos los trocitos esparcidos por el vaso.
3. Añadir la mantequilla y el beicon y sofreírlos → 5 minutos →100° → velocidad 4. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que queda esparcido por las paredes del vaso.
4. Añadir el jamón o lacón, la sal, la pimienta y el tabasco y programar → en frío → 30 segundos → velocidad 5 o 6, llegando incluso hasta la máxima, hasta que todo el conjunto se haya triturado y hayamos obtenido una pasta homogénea.

15. Comprobar si está bien de sal y de picante y guardarlo en la nevera como el resto de los patés.

SALSAS

I. SALSAS SALADAS

MOJO ROJO O PICÓN

Ingredientes

- 2 cucharadas de cominos en grano = 10 g
- 10 g de dientes de ajo
- 10 g de pimienta verde fresca
- 1 cucharadita escasa de carne de pimiento rojo canario o en su defecto de carne de pimiento choricero = 5 g
- un pizco de pimienta de cayena si gusta bastante picante
- 100 g de salsa de tomate casera **muy espesa**
- sal y pimienta blanca recién molida
- 20 g de vinagre suave (manzana, sidra...)
- 50 o 100 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave



1. Preparar una salsa de tomate espesa como la de la pág. 129 si no se tiene ya preparada.
2. Volcar en el vaso los cominos, los ajos y la pimienta verde y pulsar 2 veces el botón turbo. Bajar, con la espátula de goma blanda, todo lo que se ha esparcido por las paredes y la tapa.
3. Añadir la carne de pimiento choricero, la cayena si se pone, la salsa de tomate, la sal, la pimienta blanca y el vinagre y triturar primero → 1 minuto → velocidad 6, y, a continuación → 1 minuto más → velocidad máxima. Volver a rebañar todo lo que se ha esparcido, ya que la tapa se queda llena de salsa.
4. Añadir ahora 50 g de aceite y seguir triturando → otro minuto → velocidad máxima, volviendo a rebañar después las paredes del vaso y la tapa. Tiene que quedar una pasta fina pero con trocitos diminutos.
5. Si os gusta menos cremosa y más aceitosa, podéis añadir el doble de aceite, 100 g.
6. Cuando se haya sacado del vaso toda la salsa pulsar el botón turbo 1 vez para que aparezca todo lo que estaba alrededor de las cuchillas, que, de lo contrario, no se puede rebañar del todo.
7. En Canarias, de donde es oriunda esta riquísima salsa, cada isla la hace con su sello particular, añadiéndole a veces pimentón. Sirve para acompañar toda clase de carnes, parrilladas, fondues... y para las conocidas «papas arrugás». Si os hace falta una cantidad mayor, podéis doblar o triplicar la receta.

8. Cada uno de vosotros la puede modificar a su gusto, cambiando la proporción de los ingredientes si la queréis más light y menos picante, aunque esta receta es auténticamente canaria.

MOJO VERDE O DE CILANTRO

Ingredientes

- 10 o 20 g de hojas frescas de cilantro
- 1 diente de ajo
- 10 o 20 g de pimienta fresca verde
- 2 cucharadas de cominos en grano
- sal y pimienta blanca recién molida
- 20 g de vinagre suave
- 60 o 100 g de aceite de oliva virgen extra

1. Comprar un manojo muy fresco de cilantro y desechar todos los tallos.
2. Volcar en el vaso solamente las hojas y picarlas finamente pulsando 1 vez el botón turbo. Si no se hubieran picado uniformemente, volver a pulsar dicho botón. Sacarlas y reservarlas rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda.
3. Sin lavarlo, añadir el ajo, la pimienta verde, los cominos, la sal y la pimienta blanca, pulsar 1 vez el botón turbo y, a continuación, triturarlos → 4 segundos → velocidad máxima. Tiene que quedar una pasta grumosa, no fina.
4. Agregar el vinagre y el aceite y mezclarlos bien → velocidad 4. Bajar con la espátula todo lo que se ha desparramado por las paredes del vaso y de la tapa.
5. Para finalizar añadir el cilantro, que ya habíamos picado, y mezclarlo únicamente con la espátula o durante → 4 segundos → velocidad 2.
6. Debe quedar una salsa verde con todos los **ingredientes muy picados nadando en el aceite,** pero nunca una emulsión homogénea.
7. Esta salsa, que es canaria como la anterior, se usa muchísimo para acompañar pescados hervidos o a la plancha. Se puede doblar o triplicar la receta.
8. También podemos poner una mayor o menor cantidad de pimienta verde, dependiendo de lo que guste el picante, y más o menos aceite, según lo aceitosa que apetezca.

SALSA ANDALUZA

1. La salsa andaluza es una mayonesa sencilla a la que se le añaden 30 g de salsa de tomate o de ketchup, 1 pimiento morrón pequeño **muy escurrido** y 30 g de aceitunas verdes deshuesadas.
2. Volcar en el vaso estos ingredientes junto con los típicos de la mayonesa y elaborarla como la tradicional de la pág. 132.
3. En lugar de pimiento morrón, si os gustan los sabores fuertes, poner 1 pimiento del piquillo o 1/2 cucharadita de carne de pimiento choricero; ver pág. 217.

SALSA BARBACOA

Ingredientes

- 30 g de vinagre de vino, de manzana o de sidra
- 1 cucharadita de pimentón de La Vera
- un poquito de pimentón picante de La Vera, o cayena si gusta el picante
- 20 g de azúcar moreno
- 70 g de ketchup
- 20 g de salsa inglesa = salsa Perrins = salsa Worcerstershire
- 20 g de mostaza de Dijon
- sal y pimienta blanca recién molida
- 80 g de aceite de oliva virgen extra

1. Volcar todos los ingredientes en el vaso menos el aceite y mezclar bien → unos segundos → velocidad 4, hasta que el azúcar se disuelva. Bajar con la espátula todo lo que se ha desparramado por las paredes.
2. Agregar ahora el aceite y mezclarlo → velocidad 4.
3. Si no estáis acostumbrados a usar azúcar moreno, podéis usar el normal en menor proporción, la mitad por ejemplo, ya que endulza más.
4. Probar la salsa y darle vuestro toque personal añadiendo más ketchup, o más picante, o más azúcar…
5. Podéis doblar o triplicar la receta si os hace falta una gran cantidad, ya que esta salsa se conserva muy bien, pero, para que no pierda nada de sabor, guardarla siempre bien cerrada en la nevera.
6. Como su nombre indica, sirve para todas las carnes a la brasa, a la parrilla, en barbacoa… y para la fondue de carne.

SALSA BECHAMEL CORRIENTE O NORMAL

Ingredientes

- 30 g de mantequilla o de aceite de oliva virgen extra de sabor suave
- 60 g de harina
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- 500 g de leche

1. La salsa bechamel se puede hacer al estilo francés, con mantequilla, o al gusto español, con aceite de oliva, dependiendo del sabor que prefiráis.
2. Si la elaboráis con aceite volcarlo en el vaso y calentarlo → 3 minutos → Varoma → velocidad 1.
3. Agregar ahora la harina y sofreírla → 3 minutos → 100º → velocidad 4. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desparramado por el vaso y la tapa.

4. Añadir la leche, salpimentar y programar → unos minutos → 100° → velocidad 4 hasta que cueza, dejándola entonces cocer → 1 minuto. Dependiendo de la temperatura inicial de la leche, podremos tardar más o menos tiempo.

1. Si se utiliza mantequilla, fundirla → 1 o 2 minutos → 100° → velocidad 1, dependiendo de si está fría o a temperatura ambiente.
2. Aunque no se haya deshecho del todo, añadir la harina, sofreírla y seguir los mismos pasos anteriores.
3. Esta bechamel, por su textura, es la que se usa para unas espinacas a la crema, para cubrir una coliflor... Si se quisiera más espesa, por ejemplo para unas conchas de pollo o de pescado, la proporción entre la harina y la leche sería algo diferente.
4. Aunque antiguamente la bechamel se preparaba con la misma cantidad de mantequilla que de harina, con estos aparatos modernos se puede perfectamente reducir la cantidad de grasa.

SALSA BECHAMEL MÁS EXQUISITA

Si se quiere una bechamel más sofisticada, sofreír, antes de nada, una chalota con la mantequilla o el aceite → 2 o 3 minutos → 100° → velocidad 4, y luego seguir como para la bechamel tradicional. Como la chalota es pequeña, antes de sofreírla, para que después no queden trozos enteros en la salsa, picarla finamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo, como hacemos con los ajos.

SALSA CHIMICHURRI

Ingredientes

- 20 g de dientes de ajo
- 100 g de cebolleta tierna
- 100 g de pimiento rojo crudo de piel fina
- 100 g de pimiento verde también de piel fina
- 1 cucharada de pimentón de La Vera
- una pizca de pimentón picante de La Vera, si gusta el picante
- 1 cucharadita de orégano en polvo
- 1 hoja de laurel
- sal y pimienta blanca o negra recién molidas
- 30 g de vino tinto
- 20 g de vinagre de vino, manzana, Módena...
- 50 g de aceite de oliva virgen extra

1. Volcar en el vaso los ajos y picarlos muy finamente pulsando 2 veces el botón turbo.

2. A continuación añadir la cebolleta, los dos pimientos, los pimentones, el orégano, el laurel, la sal y la pimienta y triturarlos → 4 segundos → velocidad 5, y después → 10 segundos → velocidad máxima. Bajar con la espátula todo lo que se ha esparcido por las paredes y la tapa y limpiar el borde del vaso con papel, como os he explicado en la pág. 88, para que no chorree por detrás.
3. Añadir el vino y el vinagre y programar de nuevo → 30 segundos → velocidad máxima. Volver a rebañar las paredes, la tapa y el borde del vaso.
4. Por último, añadir el aceite y mezclarlo → 3 segundos → velocidad 4.
5. Como en todas las salsas gustosas que acompañan a las fondues de carne y a las carnes a la brasa o a la parrilla, podéis modificar las cantidades de los ingredientes a vuestro gusto, puesto que a algunos les gustan los sabores fuertes y otros los prefieren más suaves.



SALSA DE FRAMBUESA PARA CARNES

Ingredientes

- 1 chalota o 10 g de cebolleta
- piel de 1 limón en juliana
- piel de 1 naranja en juliana
- 180 g de confitura de frambuesa, 1/2 frasco
- 10 g de mostaza de Dijon
- 150 g de vino de Oporto
- sal, pimienta negra, cayena y jengibre



1. Preparar la juliana de limón y naranja con el aparatito especial que hay para ello, o retirar con un cuchillo pequeño bien afilado solo tiras de la piel coloreada de ambos cítricos y cortarlas a continuación en palitos muy finos, que es lo que se llama juliana. Reservarlas.
2. Volcar en el vaso la chalota o cebolleta y picarlas finamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula de goma blanda todos los trocitos desparramados por las paredes del vaso.
3. Añadir la confitura y la mostaza y mezclar → 4 segundos → velocidad 4. Repetir la operación → velocidad 7 u 8 si quedan trocitos enteros de cebolla. Bajar, de nuevo, con la espátula todo lo que se ha esparcido por el vaso y la tapa.
4. Pulsar este botón, añadir el vino, las especias y la juliana y programar → 6 minutos → 100° → velocidad 1 para que la cebolleta no sepa a crudo y todo el alcohol se evapore.
5. Esta salsa sirve para acompañar la fondue de carne y cualquier otra pieza asada al horno o en cacerola, ya que es exquisita.

SALSA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO

Ingredientes

- 20 g de cebolleta
- 1 diente de ajo o mejor 1 chalota, si se tiene
- 30 g de mantequilla
- 200 g de pimientos del piquillo
- 10 g de jerez seco
- sal y pimienta blanca recién molida
- 100 o 200 g de nata liquida

1. Volcar en el vaso la cebolleta, el ajo o la chalota, y picarlos muy finos pulsando 1 vez el botón turbo. Repetir la operación si quedara algún trozo más gordo, y bajar con la espátula de goma blanda todos los trocitos desparramados por el vaso y la tapa, que se quedan totalmente manchados.
2. Añadir la mantequilla y sofreír el conjunto → 3 minutos → 100° → velocidad 4.
3. Añadir los pimientos del piquillo, bien escurridos y sin pepitas, picarlos → 4 segundos → velocidad 4, y bajar, como anteriormente, con la espátula todo lo que se ha desparramado por las paredes.
4. Programar → otros 4 minutos → 100° → velocidad 4. Si no tenéis una papilla fina, triturar → unos segundos → a una velocidad mayor, llegando hasta la máxima si hiciera falta.
5. Añadir ahora el jerez, la sal, la pimienta y 100 g de nata líquida y mezclar → velocidad 4. Si os gusta una textura más cremosa añadir los otros 100 g de nata.



SALSA DE TOMATE + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se pueden colocar, si se quiere

- 800 g de ventrescas de merluza congeladas de Pescanova ya descongeladas
- o cualquier otro alimento del cuadro de la pág. 279 con tiempo de cocción similar

Ingredientes

Para la salsa de tomate

- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 o 20 g de dientes de ajo
- 70 g de cebolla o cebolleta fresca
- 50 g de pimiento verde o/y rojo de piel fina, si se quiere
- 1 lata de kilo de tomate natural triturado, clase extra, 780 g de peso neto,
- o 1 kilo de tomates frescos muy rojos y blandos
- $^{1}/_{2}$ cucharadita de azúcar
- sal normal o sal aromática
- y pimienta blanca recién molida



1. **Para preparar la salsa de tomate** volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
2. Añadir los ajos, la cebolla y el pimiento, si se pone, y picarlos → 4 segundos → velocidad 5.
3. Sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. A continuación triturar el conjunto → 15 o 20 segundos → velocidad 6 o 7. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desperdigado por las paredes y la tapa.
4. Añadir ahora el tomate y triturar el conjunto → velocidad máxima, hasta que quede un puré muy fino, volviendo a rebañar con la espátula.
5. Si queréis usar tomates frescos, consultar la pág. 62.
6. Programar ahora → 20 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Cada vez que se necesite salsa de tomate, que requiere de una cocción larga, se puede aprovechar y cocer al mismo tiempo, **si se quiere,** en el **recipiente Varoma** algún alimento del cuadro de la pág. 279, desde huevos, que se conservan estupendamente ya cocidos en la nevera, hasta un pescado, como vamos a hacer en este caso.
8. Cuando empiece a salir vapor visible por el cubilete **colocar este recipiente Varoma** con el alimento escogido.
9. Si ponemos dos paquetes de ventresca de merluza Pescanova de 400 g cada uno, ya descongelados, estos se cuecen en 8 o 10 minutos. Tener la precaución de engrasar bien el recipiente por dentro y de que los trozos de pescado no queden pegados unos a otros, porque, los que estuvieran así, en la zona pegada no se cocerían. En cuanto el pescado esté en su punto, después de transcurridos estos 8 o 10 minutos, **retirarlo rápidamente** del vaso y dejarlo que escurra tapado, encima de varios trozos de papel absorbente de cocina, sobre la mesa, para que no nos agüe la salsa.
10. Si en lugar de ventrescas preferís cocer al vapor otro alimento del cuadro de la pág. 279, cocerlo únicamente el tiempo que necesita.
11. Si elaboráis la salsa de tomate sola, **sin nada, en el recipiente Varoma, colocar el cestillo sobre la tapa** en el lugar del cubilete, para facilitar la evaporación.
12. Si se necesita una salsa de tomate muy espesa y esta todavía no lo está, cocerla → unos minutos más → siempre Varoma → velocidad 1 con el cestillo puesto. Cuanto más tiempo la cozáis, más agua evaporará y más densa saldrá.

SALSA HOLANDESA A MI MANERA

Ingredientes

- 200 g de mantequilla
- 10 g de agua fría
- 20 g de vinagre de estragón
- 3 yemas
- sal y pimienta blanca recién molida
- un poquito de estragón fresco, si se tiene, o seco

1. Volcar en el vaso la mantequilla y fundirla → 3 minutos → 60º → velocidad 4, dependiendo de su temperatura inicial. Si veis que hay **una parte pequeña** fundida en el fondo del vaso, de donde precisamente viene el calor, y que además casi todo se ha quedado pegado y sin deshacer en los bordes, programar → 1 minuto más → 60º → velocidad 4. No hace falta que toda ella se funda, pero sí la mayor parte. Unificar en este momento el conjunto removiendo con la espátula.
2. Volcar ahora encima el agua fría, el vinagre, las yemas, la sal, la pimienta y el estragón y programar → 3 minutos → 70º → velocidad 4. Deberéis notar, por el ruido o levantando una chispa el cubilete para no salpicaros, que va espesando. Si la salsa resultase **un poco clara,** programar → 1 minuto más → 80º, o los que hagan falta, sin olvidar que, en este nuevo modelo de máquina, el calor se produce en la base del vaso y no por los costados inferiores, como sucedía en el Thermomix 21, y la salsa se puede cortar si esta base se pone demasiado caliente.
3. Cuando comprobéis que ya está suficientemente cuajada, programar → 1 minuto → en frío → velocidad 4 para que se enfríe ligeramente en movimiento y no se corte, o verterla en la salsera **muy rápidamente** para evitar el exceso de calor procedente de la base del vaso.
4. Si esta base aparece un poco pegada, frotarla con un estropajo fuerte del tipo Scotch Brite.
5. La salsa holandesa y su hermana la bearnesa son, a mi gusto, las reinas de las salsas, y son el prototipo de salsas elaboradas al baño María.
6. En realidad, la verdadera salsa holandesa solo lleva mantequilla, yemas, zumo de limón, sal y pimienta blanca, pero a mí me gusta más hacer esta variante, que es fantástica y deliciosa, con el estragón y el vinagre de estragón, y muy parecida a la bearnesa aunque menos laboriosa.
7. Si se necesita una mayor cantidad de salsa holandesa, recordar que la proporción necesaria viene a ser aproximadamente de una yema por cada 100 g de mantequilla.

Cómo se arregla la salsa holandesa si se corta

- Si la salsa holandesa se corta, y es siempre por exceso de calor, hay que sacar todo lo cortado del vaso, **aclararlo bien con agua para que no queden restos,** echar 2 cucharadas de agua fría, poner la máquina en funcionamiento y → **en frío** → velocidad 4, ir añadiendo sobre esta agua y despacito todo lo cortado, levantando ligeramente el cubilete por uno de sus lados para que vaya cayendo en el vaso.
- **Si hay que espesarla,** porque ha quedado muy clara al haberla arreglado añadiendo el agua fría, programar → 80º de temperatura, como anteriormente, y calentarla de nuevo → velocidad 4 → de minuto en minuto, hasta conseguir la consistencia deseada. Tiene que quedar como una mayonesa de consistencia media.

- **Siempre que la calentemos habrá que** dejarla enfriar después, dentro del vaso y en movimiento, es decir, programando → 1 minuto → en frío → velocidad 4 para que el vaso también se enfríe un poco o **verterla en la salsera muy rápidamente.**
- Recordar que **la salsa holandesa,** que se hace en **caliente,** se arregla con **agua fría,** y que la salsa mayonesa, que se hace **en frío,** se arregla con agua **caliente.**

SALSA LIGHT PARA ENSALADAS

Ingredientes

- 100 g de vinagre de manzana o de sidra
- 50 g de agua
- 50 g de vino blanco seco
- 2 cucharaditas de perejil picado
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de estragón picado
- 1 cucharadita y $^1/_2$ de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de cebollino picado
- 1 cucharadita de hierbas provenzales
- 1 cucharadita de sal, o si lo preferís de sal aromática
- $^1/_2$ cucharadita de pimienta blanca recién molida

1. Volcar todos los ingredientes en el vaso y mezclarlos bien → velocidad 4.
2. Guardar esta salsa en la nevera y agitarla cada vez que se vaya a usar.
3. Si el estragón y el cebollino son frescos, la salsa tendrá un sabor más intenso.
4. Las **hierbas provenzales** se encuentran envasadas en frasquitos en los buenos supermercados, con ese mismo nombre.

SALSA MAYONESA

Ingredientes

- 1 huevo grande de 62-72 g
- 2 o 3 gotas de zumo de limón o de vinagre
- $^1/_2$ cucharadita escasa de mostaza de Dijon
- sal y pimienta blanca recién molida
- 200 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave



Os recomiendo que **useis siempre aceite de oliva virgen extra** de sabor suave para hacer cualquier tipo de mayonesa, ya que es buenísimo para la salud y el paladar. Aunque muchos elaboran esta salsa con aceite de girasol, probar **tan solo una vez** a prepararla con esta clase de aceite, de la variedad que más os guste,

Arbequina por ejemplo, muy aromático y afrutado. En lugar de mayonesa os saldrá una «crema de mayonesa» tan suave y deliciosa que, por su textura, parece nata montada.

Y si aun así os resulta demasiado intensa de sabor, utilizar **aceite de oliva** a secas, que, en la actualidad, es una mezcla de una gran proporción de aceite de oliva refinado con una pequeña cantidad de aceite de oliva virgen. Este aceite, el que más se ha empleado estos años atrás con la normativa antigua, que cambió en 2003, se llamaba «aceite de oliva refinado». En cualquier caso, no tiene prácticamente ningún sabor, y es mucho más sano que cualquier aceite de semillas, ya que todos ellos se obtienen con disolventes químicos.

Os recuerdo que los aceites de semillas, girasol, maíz..., tienen un poder emulsionante menor que el del aceite de oliva, por lo que las probabilidades de que la mayonesa se corte son mucho mayores.

1. Volcar en el vaso el huevo, el limón o vinagre, la mostaza, la sal y la pimienta y 10 g de aceite y mezclar → 4 segundos → velocidad 4.
2. Programar ahora → en frío → 1 minuto → velocidad 4 y, sin parar la máquina, levantar un poco el cubilete e ir añadiendo **despacio** el resto del aceite hasta terminarlo y hasta que finalice el minuto seleccionado. A continuación llevar el mando hasta → velocidad máxima, ir y volver nada más, para que la salsa coja más consistencia.
3. La salsa queda esparcida por todas las paredes del vaso y de la tapa, pero se rebaña muy bien con una espátula de goma blanda.
4. Si se quiere obtener una mayonesa muy espesa, o una cantidad mayor, **añadir más aceite,** y si se quiere aclarar y que sea una mayonesa del tipo «ligeresa», añadir un poquito de agua.
5. **Mucho cuidado al añadir el zumo de limón,** y mucho más si se trata de vinagre, ya que si ponéis demasiado «mataréis» el suave sabor de esta salsa.
6. Aunque la cantidad de aceite que indica la receta es pequeña, os puedo asegurar que es suficiente y **no se cortará,** siempre que sigáis todos los pasos indicados. Pero si queréis preparar una cantidad mayor, podéis echar con toda tranquilidad mucho más aceite.
7. Las mayonesas industriales, en general, no tienen nada que ver con las mayonesas caseras elaboradas con esta calidad de aceite. Incluso las que ya hay en la actualidad, que son verdaderas, puesto que solo llevan yemas, aceite de oliva y vinagre, son, en mi opinión, demasiado ácidas, ya que, por ley, deben tener un ph ácido.
8. Si conserváis siempre los huevos en la nevera, **los sacáis en el momento de usarlos** y guardáis la mayonesa inmediatamente después en la nevera, hasta el momento de tomarla, no deberíais tener problemas con la salmonella. Consumirla siempre recién sacada de la nevera.

9. Si aun así os da miedo, elaborarla solo con leche, pero ya sabéis que también deberéis tener precauciones con ella, pues al ser un medio nutritivo excelente, es muy apetecida por las bacterias, y aunque en origen no tiene el germen de la salmonella, cualquier portador del microorganismo puede contaminarla por falta de higiene, como también puede suceder con una mayonesa industrial. De hecho, la gran mayoría de las salmonelosis que se producen en nuestro país se deben a una mala manipulación de salsas y cremas, aunque le hayan colgado «el muerto» al infeliz huevo.

Cómo se arreglan la mayonesa y sus derivados si se cortan

- Si la mayonesa se corta no es, como siempre se ha dicho, por la diferencia de temperatura de los ingredientes, sino únicamente porque se echa demasiado aceite al principio y el huevo no tiene suficiente capacidad para emulsionar tan deprisa.
- Si se corta, sacar a una jarrita todo lo cortado rebañando bien las paredes del vaso, pero sin necesidad de lavarlo.
- En este mismo vaso, aunque esté algo sucio, añadir 20 g de agua y calentarla → 1 minuto → 37° → velocidad 4.

1. Cuando termine, programar ahora ya → en frío → 1 minuto → velocidad 4, e ir añadiendo, poco a poco y **muy lentamente,** lo cortado siempre con la máquina en marcha.
2. Cuando esté arreglada, como habrá quedado algo clara al haberle agregado agua, añadir **despacio, siempre en velocidad 4,** un poco más de aceite hasta que os guste su espesor.

Cómo se espesa o se aclara la mayonesa y sus derivados

Tanto la mayonesa como sus derivados se espesan añadiendo más aceite, y se aclaran agregando algo de líquido, unas gotas de agua, de nata líquida, de leche...

SALSA MAYONESA CON AGUACATES Y GAMBAS

1. Se elabora de la misma manera que la anterior, añadiendo al final el aguacate y las gambas cocidas ligeramente para que estén jugosas y triturándolos → velocidad 4. Si queréis saber cómo hacerlas así en el microondas, consultar la pág. 277.
2. La cantidad de cada uno de estos ingredientes dependerá del sabor más o menos intenso que se quiera proporcionar.

SALSA MAYONESA CON AJO O FALSO ALIOLI

1. Si se quiere hacer mayonesa con ajo o falso alioli, volcar al principio en el vaso los dientes de ajo, 2 o 3 según nos guste de picante, y picarlos muy finamente pul-

sando 1 vez el botón turbo. Si queda algún trocito rebelde, repetir la operación. Bajar ahora con la espátula de goma blanda todos los trocitos desperdigados.

2. Agregar entonces los mismos ingredientes de la mayonesa normal, salvo el zumo de limón o el vinagre, que aquí se suprimen, y elaborarla de la misma manera.
3. Si queréis que sepa a ajo pero **que no se repita,** meter los dientes que vayáis a utilizar, ya pelados, 4 o 5 segundos en el microondas a potencia máxima. Con este pequeño calentamiento pierden fuerza y sientan mejor. No los dejéis demasiado tiempo, porque terminarían por cocerse y perderían totalmente su aroma y sabor.

SALSA MAYONESA SIN HUEVO, SOLO CON LECHE

Ingredientes

- 50 g de leche entera
- 1 cucharadita escasa de mostaza de Dijon
- sal y pimienta blanca recién molida
- un pizco de colorante amarillo, cúrcuma
- 200 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave

1. La elaboración es la misma que para la mayonesa tradicional.
2. Volcar en el vaso la leche, la mostaza, la sal, la pimienta, un pizco de colorante y 10 g nada más de aceite.
3. Programar → en frío → 1 minuto y 30 segundos → velocidad 4, e ir **echando sobre la máquina en marcha muy despacio el resto del aceite.** Aunque os parezca muy poca cantidad de aceite, si seguís todos estos pasos **no se os cortará** y os saldrá una mayonesa riquísima, difícil de distinguir de la verdadera. Si queréis más cantidad podéis añadir más aceite, pero siempre lentamente, para que no se corte.
4. Conservarla **siempre** en la nevera.
5. También podéis elaborar mayonesa sin huevo sustituyendo la leche entera por la misma cantidad de nata líquida, que, al tener más materia grasa y ser más densa, hace que la salsa se corte con menos facilidad y espese antes.

SALSA MUSELINA DE MAYONESA CON ROQUEFORT Y ALCAPARRAS

Ingredientes

- 200 g de mayonesa casera sin sal
- 30 g de queso roquefort
- 20 g de alcaparras
- 1 anchoa
- 30 g de nata líquida
- perejil o cebollino picado

1. Elaborar una mayonesa casera muy espesa, como la de la pág. 132 pero sin sal. Sacarla y reservarla rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda.
2. Sin fregarlo, volcar el queso, las alcaparras, la anchoa y la nata líquida y triturar → velocidad 6, llegando incluso hasta la máxima si hiciera falta. Bajar con la espátula todo lo que se ha esparcido por las paredes y la tapa.
3. Agregar ahora la mayonesa y mezclarla bien → velocidad 4.
4. Añadir el perejil o cebollino picado y mezclarlo a mano con la espátula.
5. Guardarla siempre en la nevera, pues es tan delicada como la mayonesa.

SALSA PESTO

Ingredientes

- 50 g de hojas de albahaca fresca
- 1 o 2 dientes de ajo
- sal
- 100 g de queso parmesano
- 30 g de piñones
- 150 g de aceite de oliva virgen extra, o más si hace falta

1. Retirar los tallos de la albahaca ya que solo se utilizan las hojas, que deben ser muy frescas y sin manchas.
2. Volcar en el vaso la albahaca, los ajos, la sal, el queso y los piñones y triturar → velocidad 6, llegando hasta la máxima si hiciera falta, hasta conseguir una pasta sin grumos gordos. Bajar con la espátula todo lo que se ha quedado desparramado por las paredes y en la tapa.
3. Poner ahora la máquina a funcionar → en velocidad 4, e ir agregando, poco a poco, el aceite hasta conseguir como una mayonesa. El aceite siempre queda un poco visible, como separado, porque no se forma una verdadera emulsión y por ello hay que remover siempre esta salsa antes de consumirla.
4. El pesto sirve para toda clase de pasta, tallarines, espaguetis…, para terrinas o mousses de verduras a las que queramos dar un sabor muy aromático y apetitoso, para acompañar las sopas de verdura y pasta que los italianos denominan minestrone, como la de la pág. 169, y para cualquier pescado cocido al vapor en el **recipiente Varoma.**
5. No se puede hacer con albahaca seca, pero la salsa, una vez elaborada, se conserva muy bien congelada, como hacen los italianos, aunque una vez descongelada hay que removerla de nuevo con la espátula antes de tomarla.

SALSA RAVIGOTA

Ingredientes

- 50 g de cebolleta
- 10 g de alcaparras
- 10 g de pepinillos pequeños en vinagre
- 1 cucharada de perejil
- $^{1}/_{2}$ cucharadita de estragón fresco o seco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- sal y pimienta blanca recién molida
- 50 g de vinagre bueno pero suave, de manzana, sidra, vino blanco…
- 150 g de aceite de oliva virgen extra

1. Volcar en el vaso la cebolleta, las alcaparras, los pepinillos y las hierbas, si son frescas, y pulsar 1 vez el botón turbo para que se piquen muy finamente.
2. Abrir la máquina, comprobar el estado del interior, bajar con la espátula todos los trocitos esparcidos por las paredes y la tapa y, si quedan todavía elementos sin machacar, pulsar de nuevo el botón turbo o programar → 10 segundos → velocidad máxima. Volver a usar la espátula para recoger de nuevo todo lo que se ha esparcido.
3. Añadir ahora el vinagre y el aceite e incorporarlos → velocidad 4. Tiene que quedar una salsa con pintitas verdes pero sin tropezones.
4. Esta salsa puede sustituir a la vinagreta sencilla y acompañar ensaladas de patatas, de verduras, espárragos o alcachofas al natural…

SALSA ROMESCO

Ingredientes

- 100 g de almendras tostadas
- 2 dientes de ajo
- unas hojitas de perejil
- 150 g de tomate natural muy rojo, pelado, sin pepitas y **sin nada de agua**
- o 150 g de tomate natural triturado de lata, clase extra, **colado**
- 20 g de vinagre de vino, manzana, sidra…
- 1 cucharadita de pimentón dulce de La Vera
- un poquito de pimentón picante de La Vera o de cayena en polvo
- sal y pimienta blanca recién molida
- 100 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave



1. Colar muy bien el tomate triturado a través de un colador de malla finita, o exprimir mucho el tomate natural entre las manos para obtener, en ambos casos, **pulpa espesa de tomate,** como os explico en la pág. 62.

2. Volcar en el vaso las almendras, los ajos y el perejil y triturarlos un poco pulsando 2 o 3 veces el botón turbo.
3. Encima de las almendras y los ajos añadir la pulpa espesa de tomate, el vinagre, las especias y 50 g de aceite y triturar → en frío→ 1 minuto → velocidad máxima hasta que quede una pasta muy fina en la que apenas se noten las almendras. A continuación bajar con la espátula todo lo que se ha esparcido por las paredes y la tapa.
4. Agregar después los otros 50 g de aceite y mezclarlos ya → velocidad 4, hasta conseguir una mezcla uniforme.
5. Esta salsa es ideal para acompañar cualquier pescado cocido al vapor en el **recipiente Varoma** de los que os indico en el cuadro de la pág. 279.
6. En lugar del pimentón de La Vera se puede usar carne de pimiento choricero o de ñora, ver pág. 217, más del gusto catalán, de donde procede esta salsa.

SALSA ROSA O MARISQUERA

Ingredientes

- 1 huevo de 62-72 g
- 30 o 40 g de ketchup
- 10 g de zumo de naranja
- 10 g de salsa inglesa = salsa Perrins = salsa Worcerstershire
- 10 g de brandy
- unas gotas de tabasco
- sal y pimienta blanca recién molida
- 250 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave

1. La manera de elaborar esta salsa es la misma que para la mayonesa de la pág. 132, pero poniendo en el vaso desde el principio el huevo y todos los ingredientes de la receta con 40 g de aceite y mezclándolos → unos segundos → velocidad 4.
2. Aquí suprimimos la mostaza y sustituimos el zumo de limón por zumo de naranja.
3. Para evitar que se corte, **añadir el aceite lentamente,** tardando en echarlo → 1 minuto o 1 minuto y $^1/_2$ → velocidad 4, como en la mayonesa. Llevar luego el mando hasta → velocidad máxima, ir y volver, para que coja más consistencia.
4. Esta salsa es especial para cócteles de mariscos, ensaladillas marineras, pescados hervidos al vapor en el recipiente Varoma...
5. Conservar siempre todas las salsas que llevan huevo, o que son delicadas, en la nevera.

SALSA ROUILLE

Ingredientes

- 1 o 2 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan duro
- 150 g de pimientos morrones o del piquillo
- 1 yema
- 10 g de zumo de limón
- 1/2 cucharadita de pimentón de La Vera
- un pellizco de pimienta de cayena o de pimentón de La Vera picante
- sal
- pimienta negra recién molida
- 50 o 100 g de aceite de oliva virgen extra

1. Volcar en el vaso los ajos y el pan y triturarlos pulsando el botón turbo 2 o 3 veces, hasta que queden casi pulverizados. La rebanada de pan puede ser más o menos grande, dependiendo de lo espesa que os guste la salsa. Añadir, al principio, una rebanada pequeña, ya que al final siempre podéis poner algo más.
2. Escurrir los pimientos de su jugo y añadirlos, así como el resto de los ingredientes, menos el aceite. Triturarlos → en frío → 1 minuto → velocidad 6.
3. Comprobar si todo ha desaparecido; de lo contrario, programar → 30 segundos → velocidad máxima. Bajar con la espátula todo lo que se ha desperdigado por las paredes y la tapa.
4. Agregar ahora 50 g de aceite y mezclarlo → velocidad 4. Si con esta cantidad se consigue una textura que guste, no usar más aceite para no excedernos en calorías.
5. Si preferís el sabor ligeramente picante de los pimientos del piquillo, usadlos en lugar de los pimientos morrones, ya que confieren a la salsa un sabor delicioso.
6. Esta salsa, típica como acompañante de la sopa marsellesa bullabesa, sirve también para acompañar otras clases de sopa marineras o platos de carne, o pescados cocidos al vapor en el recipiente Varoma.

SALSA TÁRTARA

Ingredientes

- 10 g de cebolleta tierna
- 10 g de pepinillos pequeños en vinagre
- 10 g de alcaparras escurridas
- 1 huevo de 62-72 g
- 1/2 cucharadita escasa de mostaza de Dijon
- sal y pimienta blanca recién molida
- 200 o 250 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave

1. La salsa tártara, que es un derivado de la mayonesa, se elabora de la misma forma, y solo se diferencia en que se suprime el limón o vinagre y se añaden la cebolla, los pepinillos y las alcaparras, que ya proporcionan suficiente acidez. En mi opinión, esta salsa es mucho más rica y sabrosa que la mayonesa, sencilla y muy fácil de preparar. Se conserva exactamente igual y con las mismas precauciones.
2. Volcar en el vaso la cebolleta, los pepinillos y las alcaparras y pulsar 1 vez el botón turbo. Si queda algún trocito sin machacar, pulsar de nuevo este botón. La tapa no se mancha, pero los ingredientes se desparraman por todo el vaso y hay que bajarlos con la espátula de goma blanda. Si no los picáis así, al hacer la salsa aparecerán trozos enteros grandes.
3. Añadir ahora el huevo, la mostaza, la sal, la pimienta y 30 g de aceite y mezclarlos → 4 segundos → velocidad 4.
4. Con la máquina en marcha en → velocidad 4 seguir echando aceite poco a poco, levantando el cubilete ligeramente para no salpicaros y al final llevar el mando hasta → velocidad máxima, ir y volver nada más, para que la salsa coja más consistencia, como hemos hecho con la mayonesa de la pág. 132.



TOMATE FRITO + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se puede colocar, si se quiere
- 400 g de corazones de merluza Pescanova ya descongelados
- o cualquier otro pescado o alimento del cuadro de la pág. 279

Ingredientes

Para el tomate frito
- 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde o rojo, si se quiere, o los dos
- 1 lata de kilo de tomate natural triturado, clase extra, de 780 g peso neto
- o 1 kilo de tomates frescos muy rojos y maduros
- 1 hoja de laurel o polvo de laurel
- ½ cucharadita de azúcar
- sal y pimienta blanca recién molida



1. Volcar los ajos en el vaso y picarlos finamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula de goma blanda todos los trocitos desperdigados por el vaso.
2. Añadir el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.

3. Agregar ahora la cebolla y el pimiento, si se pone, y picarlos → 4 segundos → velocidad 5. Bajar de nuevo con la espátula todo lo que se ha esparcido por las paredes del vaso y en la tapa.
4. Añadir ahora el tomate, el laurel, el azúcar, la sal y la pimienta, y programar → 20 minutos → Varoma → velocidad 1, colocando el cestillo sobre la tapa, en el lugar del cubilete, para conseguir una mayor evaporación.
5. Si se quieren utilizar **tomates frescos,** algo que únicamente compensa si se vive en una zona productora y son buenos, están muy maduros y bien de precio, hay que eliminarles previamente la gran cantidad de agua que llevan, **94,2%,** como os indico en la pág. 62. De lo contrario, para obtener un **tomate frito espeso** tendríais que programar un tiempo mucho más largo del que os he puesto con el fin de que toda esa agua se evaporara, gastando tiempo y energía tontamente, como se sigue haciendo erróneamente.
6. Para rentabilizar este gasto de energía se puede utilizar esta cocción larga, **si se quiere,** para cocer al vapor cualquier alimento del cuadro de la pág. 279 con tiempo de cocción parecido.
7. En ese caso, pulverizar o barnizar con aceite el interior del **recipiente Varoma** y colocar, por ejemplo, 400 g de **corazones de merluza Pescanova** ya descongelados y **muy bien secados** con papel absorbente de cocina, pulverizados también con aceite. Colocar este **recipiente Varoma** encima del vaso cuando empiece a salir vapor visible por el cubilete y mantenerlo allí tan solo 6 o 7 minutos, hasta comprobar que el pescado está en su punto y se abre en lascas. Si se cuece más tiempo, además de resecarse, se rompe con facilidad al sacarlo.
8. Cuando hayan transcurrido estos minutos **retirar rápidamente el recipiente Varoma** y colocarlo tapado sobre la mesa, para que escurra, encima de varios trozos de papel absorbente de cocina.
9. Cuando la cocción del tomate haya terminado, retirar la hoja de laurel, si se puso, y guardar este tomate frito para un uso posterior, o utilizarlo.
10. Si se necesita **tomate frito muy espeso,** probablemente deberá cocer otros → 10 minutos más → Varoma → velocidad 1, colocando siempre el **cestillo** sobre la tapa, en el lugar del cubilete para facilitar la evaporación.

II. SALSAS DULCES

SALSA CALIENTE DE CAFÉ CON NUECES; ver pág. 361.

SALSA DE CHOCOLATE; ver pág. 362.

SALSA DE LAS CREPES SUZETTE; ver pág. 296.

SALSA DE MANGOS; ver pág. 354.



CALDO CASERO DE PESCADO, CALDO CORTO O FUMET DE PESCADO + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se puede colocar, si se quiere
- Cualquier pescado del cuadro de la pág. 279 que tarde en cocerse 7 u 8 minutos o algo más

Ingredientes

Para el caldo
- 50 g de puerro
- 80 g de cebolla
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- unas ramitas de perejil
- 4 o 5 bolitas de pimienta blanca
- 10 g de zumo de limón
- 100 g de vino blanco seco
- 600 g de agua
- sal
- 300 g de espinas y cabezas de pescado blanco

1. Pedirle al pescadero que os proporcione espinas y cabezas de **pescado blanco,** gallo, lenguado, rape, merluza... y que os las corte en trozos pequeños. Lavarlas bien debajo del grifo.
2. Volcar en el vaso el puerro y la cebolla cortados en trozos y los ajos enteros y picarlos → 4 segundos → velocidad 5.
3. Agregar el resto de los ingredientes en el orden en que aparecen, siendo las espinas las últimas.
4. Pulsar este botón y programar →15 minutos → Varoma → velocidad 2. Con que la cebolla y el puerro se ablanden, es suficiente.
5. Si queréis aprovechar esta cocción larga podéis cocer alguno de los pescados que os he indicado en el cuadro de la pág. 279, que con 7 u 8 minutos tienen tiempo suficiente para estar en su punto y no resecarse. Si necesitan algún minuto más de cocción, prolongarla, ya que el caldo o fumet no se estropea por cocer 2 o 3 minutos más.
6. Al cabo de ese tiempo colarlo a través del cestillo o de un colador, para desechar todas las partes sólidas, y reservarlo para cualquier sopa o crema, o congelarlo si no hiciera falta en ese momento.



CALDO CASERO DESGRASADO DE POLLO + PECHUGAS DE POLLO RELLENAS Y ENVUELTAS EN BEICON EN EL RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se pueden colocar, si se quiere
- 600 g de **pechugas de pollo rellenas,** preparadas con
- sal y pimienta blanca recién molida
- 40 g de mostaza de Dijon
- 30 g de pepinillos pequeños en vinagre
- 6 lonchas finas de queso, preferentemente emmental
- 6 lonchas finas de beicon, a ser posible anchas
- palillos de madera

Ingredientes

Para el caldo
- 150 g de zanahorias
- 200 g de cebolla
- 100 g de apio
- 500 g de huesos de pollo
- 600 g de agua
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Para **preparar las pechugas** cortarlas en filetes finos pero anchos para poder formar con ellos 5 o 6 paquetitos. Salpimentarlos por ambos lados.
2. Cortar los pepinillos en rodajas finas.
3. Untar abundantemente los filetes de pollo con mostaza por la parte interior, la menos bonita, y colocar encima unas rodajitas de pepinillo.
4. Cortar las lonchas de queso en trozos de manera que no sobresalgan del paquete cuando lo cerremos y colocarlos encima de los pepinillos.
5. Enrollar estos filetes y envolverlos en las lonchas de beicon. Sujetarlos con 2 o 3 palillos de madera para que no se abran durante la cocción y colocarlos en el **recipiente Varoma** engrasado como siempre.

1. Para **elaborar el caldo** volcar en el vaso las zanahorias, la cebolla y el apio y picarlos → 4 segundos → velocidad 5.
2. Cortar sobre la tabla de la cocina los huesos de pollo en trozos pequeños, para que no se estorben entre sí, y volcarlos encima de las hortalizas.
3. Pulsar este botón, añadir el agua, la sal y la pimienta y programar → 20 minutos → Varoma → velocidad 2.
4. En cuanto empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo y colocar en su lugar el **recipiente Varoma** con las pechugas.

5. Cuando termine el tiempo programado habremos obtenido **caldo concentrado de pollo,** puesto que habíamos puesto muy poca agua y gran parte se nos ha evaporado, y los rollitos estarán ya cocinados, pues suelen tardar entre 10 o 12 minutos, dependiendo de su grosor.
6. En esta receta sí que podemos **y debemos** dejar escurrir el recipiente Varoma con las pechugas encima del vaso durante 1 o 2 minutos, puesto que el caldo de abajo se nos enriquecerá. Si se cociera un pescado, habría que retirarlo **inmediatamente** para impedir que el caldo supiese a pescado.
7. Colar después este caldo, volcarlo en un recipiente hermético de manera que quede lleno del todo, **cerrarlo a continuación en caliente** y, cuando esté a temperatura ambiente, guardarlo en la nevera. Al día siguiente, en su superficie, aparecerá una capa blanca sólida que es toda la grasa soltada por los huesos y solidificada por el frío. Retirarla con la ayuda de una cuchara o una espumadera y comprobaréis que debajo queda una especie de gelatina que es el caldo concentrado. Lo podéis usar así, en pequeña cantidad si queréis proporcionar mucho sabor a algún plato, o añadirle agua para que no esté tan concentrado. Congela estupendamente.
8. Si no queréis elaborar estos rollitos, podéis aprovechar esta cocción larga para cocer **al vapor en el recipiente Varoma** algún otro alimento que os interese, una verdura por ejemplo, que aunque suelta mucha agua, en este caso no importa, puesto que en el vaso no tenemos una salsa sino caldo. Cocerlo únicamente el tiempo indicado en el cuadro de la pág. 279.



CONCENTRADO DE CABEZAS Y PATAS O CONCENTRADO DE MARISCO, GAMBAS, LANGOSTINOS O CARABINEROS

Para poder aprovechar con toda **seguridad** las cabezas y patas de marisco, sea el que sea, gambas, carabineros, langostinos, cangrejos de río... es muy importante que **esté muy fresco** y que las cabezas ni estén oscuras ni a punto de desprenderse del cuerpo, pues esto indicaría que ya no están en perfectas condiciones. Si huelen a amoniaco, aunque sea ligeramente, también hay que desecharlas.

1. Con ellas vamos a elaborar lo que se llama **concentrado de cabezas y patas** o **concentrado de marisco,** y, dependiendo del uso posterior que le vayamos a dar, lo podemos elaborar con diferentes ingredientes y tendremos cuatro variantes:
   - Solo con agua, para una paella, una fideuá, un caldero...
   - Con agua y vino blanco seco, para una sopa de pescado...

- Con agua, vino blanco seco y brandy, para una crema de marisco…
- Con leche para una bechamel, unas conchas, unas croquetas de pescado o de marisco…

2. La cantidad de liquido a añadir dependerá de si queremos un concentrado con más o menos sabor, de si necesitamos mucha cantidad o poca, de si hay mucha sustancia, es decir, muchas cabezas, y de si lo vamos a congelar después, ya que en este último caso nos interesará que esté más concentrado para que nos ocupe poco espacio.
3. Lavar debajo del grifo, nunca sumergidas, 250 g de gambas por ejemplo, escurrirlas y pelarlas. Volcar en el vaso sus cabezas y patitas, añadir 200 g de liquido, que podrán ser íntegros de agua o de leche, o 150 g de agua y 50 o 100 g de vino, o de vino y brandy. Ya sabéis que durante la cocción todo el alcohol se evaporará y lo podrán tomar también los niños.
4. Programar → 5 o 6 minutos → Varoma → velocidad 2, dependiendo de la temperatura inicial de los ingredientes. Con que rompa a hervir y cueza → 1 minuto será suficiente.
5. Si se tiene una mayor cantidad de cabezas y pieles, añadir 300 o 400 g de líquido y programar → velocidad 2 → Varoma **hasta que cueza,** dejándolo cocer → 1 minuto como anteriormente. Para que las patas no se atasquen con las cuchillas, puesto que ahora hay muchas, se puede también pulsar el botón de **giro a la izquierda.** Es más práctico, pero no indispensable.
6. En ambos casos **colarlo** ahora por un colador de malla finita, añadiendo algo más del líquido utilizado si nos hemos quedado con poco durante la cocción.
7. No poner **nunca** una velocidad superior a la 3 porque parte de estas pieles y cabezas podría machacarse demasiado o triturarse y, al colarlo posteriormente, todo pasaría sin dejar residuos. Pero, al tomar la sopa, la crema o la bechamel…, notaríamos al paladar el calcio molido de estas cabezas y pieles, aunque se hubieran triturado en partículas pequeñísimas.
8. Para no tener necesidad de fregar el vaso a mano después de esta preparación, cubrir las cuchillas con agua y programar → 1 minuto → 80º → velocidad 6, llegando incluso, al final, hasta → velocidad máxima para desprender de las cuchillas y de las paredes del vaso todos los residuos de marisco. Aclararlo luego bien y secarlo con papel absorbente de cocina, puesto que, normalmente, a continuación vamos a preparar el sofrito de la receta.
9. Yo os aconsejaría que siempre que compréis marisco hagáis **ese mismo día** este concentrado de las cabezas y patas, aunque no lo vayáis a utilizar a continuación, ya que congela estupendamente en un recipiente hermético y se conserva mejor ya elaborado que las cabezas enteras, pues estas siempre pierden un poco en el congelador y tienden a oxidarse.

CREMA DE AGUACATES FRÍA

Ingredientes

Para la crema
- 2 aguacates grandes muy maduros pero no pasados
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 50 g de jerez seco o Moriles
- 400 g de agua o caldo bueno casero desgrasado
- 500 g de leche
- 100 o 200 g de nata líquida
- sal y pimienta blanca recién molida

Para servir
- trocitos de aguacate, de pollo cocido o de jamón serrano

1. Escoger aguacates que estén blanditos al tacto pero no oscuros ni manchados. Pelarlos, trocearlos y rociarlos con el zumo de limón para que no se oxiden y ennegrezcan.
2. Volcarlos en el vaso junto con el jerez y triturarlos → velocidad 5 hasta conseguir un puré sin grumos.
3. Agregar ahora el agua o caldo bueno casero, ver pág. 143, la leche, la nata en mayor o menor cantidad según la cremosidad que se quiera conseguir, la sal y la pimienta y mezclar → 1 minuto → en frío → velocidad 4.
4. Tiene que quedar una crema muy fina, de lo contrario subir la velocidad hasta la máxima si hiciera falta. Si los aguacates están muy maduros se convertirán en puré rápidamente sin necesidad de triturarlos demasiado.
5. Esta crema se puede servir poniendo, en cada taza, trocitos de aguacate o de pechuga de pollo cocida, o virutas de jamón serrano que prepararíamos picando el jamón → 1 segundo → velocidad máxima.



CREMA DE BRÓCULI O DE COLIFLOR SOLO CON SUS TRONCOS DUROS + RECIPIENTE VAROMA. RECETA DE APROVECHAMIENTO

En el **recipiente Varoma** colocar
- 600 o 700 g de ramitos de bróculi o de coliflor

Ingredientes

- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de cebolla
- 400 g de rabos de bróculi
- o 400 g de tronco de coliflor
- o 200 g de rabos o troncos de cada hortaliza

- 600 g de agua
- sal y pimienta blanca recién molida
- leche hasta conseguir la textura deseada
- 100 g de nata líquida, si se quiere



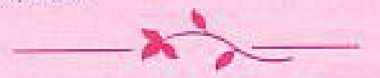
1. Lavar la coliflor o el bróculi, retirar las hojas verdes feas, separarlos en manojitos pero conservar los troncos y las hojas blanco-amarillentas de la coliflor que vamos a emplear en la elaboración de esta crema.
2. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
3. Pelar la cebolla, cortarla en trozos, añadirla y picarla → 4 segundos → velocidad 4.
4. Sofreírla → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Añadir ahora los troncos de coliflor o de bróculi, el agua, la sal y la pimienta y programar → 20 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Mientras tanto poner en el recipiente Varoma los ramitos de bróculi o coliflor, y en cuanto empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo y, en su lugar, **colocar el recipiente Varoma.** Estas inflorescencias van a tardar entre 12 y 15 minutos en ablandarse, dependiendo de su frescura y de su tamaño. Se deben tomar al dente para que conserven todas sus propiedades, aunque en España, desgraciadamente, se suelen comer todas las verduras demasiado cocidas.
7. Cuando termine el tiempo programado, si la verdura está ya a vuestro gusto, **retirar el recipiente Varoma** y programar → otros 5 minutos → Varoma → velocidad 1 para que los troncos se ablanden un poco más. Aunque no estarán blandos del todo, triturarlos ahora, **con mucha precaución,** puesto que el líquido está hirviendo, → velocidad máxima, hasta obtener un puré muy suave. No os pongo minutos porque la dureza varía de unas veces a otras. Debe quedar un puré fino.
8. Añadir ahora la leche en mayor o menor proporción hasta conseguir la textura deseada, y la nata si preferís mayor cremosidad, y calentarla → 90º → velocidad 3 hasta que empiece a cocer. ¡Cuidado para que no se salga!
9. Con los ramitos se puede preparar, para el día siguiente, una mousse de bróculi o de coliflor de la misma manera que se elabora el *Pastel de espinacas* de la pág. 179. También se pueden servir como guarnición de una carne o de un pescado, o para la receta de la *Coliflor con queso azul* de la pág. 205, o esparcir unos cuantos sobre la crema para adornarla.
10. Os aconsejo que, si cocéis normalmente cualquiera de estas hortalizas en la olla superrápida, en 2 minutos con las dos rayitas de la válvula de presión fuera y 10 cucharadas de agua, o **sin nada en el microondas,** simplemente lavadas, a potencia máxima y en un recipiente bien tapado hasta que estén blandas, siempre

cozáis también sus troncos o rabos y los congeléis con la poquita agua que sueltan. Cuando tengáis la cantidad necesaria de una hortaliza nada más, o de las dos, podréis usarlos para esta receta de aprovechamiento. En este caso, utilizar en su elaboración solo leche, como en el caso de la *Crema de calabacines* que viene a continuación.

CREMA DE CALABACINES MUY SENCILLA

Ingredientes

- 80 o 100 g de queso emmental
- 600 g de calabacines jaspeados de la variedad verde amarillenta
- 800 g de leche preferentemente entera, **volcada en dos veces, ¡ojo!**
- sal y pimienta blanca recién molida
- 30 g de aceite de oliva virgen extra, si se quiere



1. Con el vaso bien seco rallar el queso → velocidad máxima, o trocearlo toscamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo, porque así se nos fundirá al final con más facilidad que si está entero. Sacarlo y reservarlo. Rebañar bien el vaso con la espátula de goma blanda, para no tener que fregarlo.
2. Escoger calabacines jaspeados de color verde amarillento, mucho más finos que los de color verde oscuro uniforme. **No deben pelarse,** ya que es muy beneficioso conservar toda su piel porque, además de un bonito color verde, nos proporcionan fibra natural, tan importante para nuestra salud.
3. Si no encontráis esta variedad de calabacín, que es sin embargo muy corriente, utilizar los lisos de color verde oscuro, pero esta vez pelándolos, porque su piel amarga.
4. Lavarlos debajo del grifo, cortarlos en rodajas medianas de tamaño parecido desechando las puntas y echarlos en el vaso.
5. Cortarlos → 3 segundos → velocidad 4. Quedarán trozos desiguales, pero no importa.
6. Volcar encima 400 g de leche, sal y pimienta y programar → 10 minutos → 100° → velocidad 1.
7. Como los calabacines se habrán deshecho un poco pero no del todo, para que quede un puré fino triturarlos, **con cuidado,** hasta → la velocidad máxima y bajar a continuación con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desperdigado por las paredes y la tapa.
8. Agregar ahora los otros 400 g de leche y programar → 6 minutos → 90° → velocidad 4 hasta que casi empiece a cocer.

9. Cuando termine el tiempo programado agregar el queso que ya teníamos rallado, que se fundirá en → 15 o 20 segundos → ya sin calor → velocidad 4. Si la crema resulta espesa, añadirle más leche.
10. En el momento de servirla en los platos o tazas añadir, si se quiere, el aceite en hilo fino, y no mezclarlo para que cada comensal lo haga y disfrute de todo su sabor y aroma. Esto es algo que está muy de moda hoy día, utilizándose siempre un aceite virgen extra de excelente calidad.
11. Esta crema, como veis, no lleva nada de agua, pero se puede hacer más ligera utilizando solamente caldo bueno casero desgrasado como el de la pág. 143, o leche desnatada. Está por supuesto más cremosa haciéndola solo con leche entera.
12. Si la queréis todavía más mantecosa, aunque también más calórica, agregarle al final 100 g de nata líquida.
13. No hace falta añadirle ninguna otra verdura, pues solo con los calabacines está estupenda y no se enmascara su sabor.
14. Esta receta se hace tradicionalmente con quesitos en porciones, pero yo prefiero emplear queso queso. Se puede utilizar cualquier resto que se tenga en la nevera, parmesano, manchego…
15. Tener siempre la precaución de no añadir toda la leche al principio, durante la cocción de la verdura, porque, como en un cazo o cacerola, **tiende a subir** y podría salirse del vaso.

CREMA DE CARABINEROS + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

1. Esta crema sale deliciosa **utilizando únicamente** las patas y toda la sustancia que está **en el interior de las cabezas** de 500 g de carabineros frescos o congelados, siempre que estén en perfecto estado, y nunca las cabezas enteras, cuya cáscara es muy dura.
2. Los carabineros pueden ser de tamaño mediano o pequeño, y sus cuerpos, que no vamos a triturar aquí, nos pueden servir posteriormente para preparar un cóctel de marisco.
3. Lavar los carabineros con cuidado debajo del grifo, escurrirlos, retirarles las patitas y la parte interior de las cabezas, desechando la caperuza exterior y una bolsa negra del interior y volcarlas en el vaso. Reservar los cuerpos.
4. Pulsar este botón, y si los carabineros son muy gordos, agregar 300 g de agua y programar → 6 o 7 minutos → Varoma → velocidad 2.
5. Si los carabineros son pequeños no es necesario pulsar este botón.
6. La receta será exactamente la misma que la *Crema de marisco* de la pág. 152, utilizando carabineros en lugar de gambas. También se puede apro-

vechar su cocción larga para cocer al vapor cualquier alimento del cuadro de la pág. 279.

CREMA DE ESPÁRRAGOS DE LATA

Ingredientes

- 1 lata de espárragos de 780 g de peso neto
- 200 g de agua incluyendo el caldo de la lata
- 500 g de leche entera
- 20 g de maicena
- sal y pimienta blanca recién molida
- 100 g de nata liquida

1. Para elaborar esta receta se pueden emplear espárragos finos, que son más baratos que los gordos. Cortar las puntas y reservarlas.
2. Volcar en el vaso el resto de los espárragos y el agua con el jugo de la lata y triturarlos → unos segundos → velocidad 5, subiendo después hasta la máxima para que no queden hebritas y obtener así un puré espeso pero fino. Dependiendo de la clase de estos se tendrá que hacer durante más o menos tiempo.
3. Agregar ahora la leche, la maicena, la sal y la pimienta y programar → 6 o 7 minutos → 100° → velocidad 4 hasta que cueza. Mantener después la cocción → 1 minuto para que la maicena no sepa a crudo.
4. Si se quiere más espesa añadir algo más de maicena, dejándola siempre cocer de nuevo para que no sepa a crudo, y si se prefiere más clara agregarle más agua o leche.
5. Añadir, al final, la nata mezclándola → 6 segundos → velocidad 4. Para todos aquellos que tengan problemas con el colesterol se puede suprimir, sabiendo que sin ella conseguimos menos cremosidad.
6. Cuando esta crema se vaya a servir, **fría o caliente,** añadir las puntas de espárrago que habíamos reservado esparciéndolas por encima.



CREMA DE ESPÁRRAGOS FRESCOS SOLO CON LOS TALLOS DUROS + RECIPIENTE VAROMA. RECETA DE APROVECHAMIENTO

En el **recipiente Varoma** colocar

- 2 manojos de 500 g de espárragos verdes de tamaño mediano

En el vaso colocar
- 500 g o $^{1}/_{2}$ litro de agua
- las partes duras de este kilo de espárragos

1. Lavar todos los espárragos debajo del grifo del agua fría frotándolos bien con los dedos, pues a veces suelen llevar mucha tierra. Cortarles ahora la parte dura cogiendo todo el manojo a la vez, para trabajar menos, en lugar de uno en uno.
2. Colocar todas las partes comestibles en el recipiente Varoma procurando que queden lo más esparcidas posible para que la cocción sea uniforme, y los tallos duros en el vaso junto con el agua.
3. Programar → 20 minutos → Varoma → velocidad 2 para que los tallos no se atasquen, puesto que hay muchos.
4. Cuando empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo y, en su lugar, colocar el recipiente Varoma. Con el tiempo que queda de cocción los espárragos, si son medianos, se cocinarán perfectamente. Si son más gordos tardarán algún minuto más.
5. Cuando termine el tiempo programado dejarlos escurrir 1 minuto encima del vaso y retirar después el recipiente Varoma. Cocer un poco más los tallos → 5 o 10 minutos → Varoma → velocidad 2.
6. Ahora triturarlos, con precaución, → 1 minuto → velocidad máxima. Como el «puré fibroso» resultante es muy espeso, añadirle agua y colarlo después a través de un colador de malla finita apretándolo bien con la espátula de goma blanda contra las paredes para sacar el mayor jugo posible.
7. Como los ingredientes necesarios son los mismos que los de la receta anterior, sustituyendo la lata por estas partes duras de los espárragos, seguir ahora los mismos pasos allí indicados a partir del punto 3.
8. Estos espárragos ya cocidos sirven para preparar una mousse como la de la pág. 176, o para tomarlos simplemente así, al natural, acompañados de la mayonesa o la salsa tártara de las págs. 132 y 139 respectivamente.
9. La manera más cómoda y rápida de elaborar esta receta, típica de aprovechamiento, es cociendo los espárragos en una olla superrápida, sobre todo si se consumen mucho en plena temporada. Como en el caso de la coliflor, se pueden congelar estas partes ya cocidas con el agua que sueltan, hasta que se tenga una cantidad respetable para poder elaborar la crema y que sepa realmente a espárrago.
10. En una de estas ollas, **al vapor,** en un cestillo o sobre una rejilla, con 10 cucharadas de agua tardan, tanto los espárragos como sus partes feas, 3 minutos en cocerse.
11. Si se emplean espárragos blancos, habrá que pelarlos previamente con el pelaverduras de cuchilla transversal, el más cómodo de utilizar.

CREMA DE FOIE GRAS AUTÉNTICO, DE PATO O DE OCA

Ingredientes

- 1 lata de foie gras auténtico, o 100 g de foie fresco de pato ya cocinado «micuit», o 100 g de grasa de foie que obtenemos al elaborarlo en casa
- 1 litro de leche entera, **¡ojo!, añadirla en 2 veces, 500 g + 500 g**
- 1 lata de trufas, si se quiere
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- 50 o 60 g de copos de patata deshidratada
- 100 g de nata liquida
- agua, si se quiere más ligera

Esta receta es muy sencilla, puesto que todos los ingredientes están ya cocidos.

1. Volcar en el vaso el foie gras o su grasa, $^1/_2$ litro de leche = 500 g, el caldo de la trufa si se va a poner y las especias.
2. Programar → 6 o 7 minutos → 100° → velocidad 4 hasta que casi hierva.
3. Añadir ahora los copos de patata y deshacerlos completamente, → ya sin calor →, a la misma → velocidad 4. Si quedara algún grumito, subir algo más la velocidad.
4. Agregar ahora el otro $^1/_2$ litro de leche y la nata y, si se la quiere aligerar, añadir, a gusto, menos leche, por ejemplo la mitad y sustituirla por agua, aunque está más buena solo con leche.
5. Como esta crema ya no tiene que cocer, aunque sí se toma caliente, calentarla → 90° → velocidad 4 para evitar que la leche suba y se pueda salir.
6. Si se utiliza una lata de trufas, al servir esta crema esparcir por encima las trufas muy picaditas, que le dan mucha categoría.
7. Si se utiliza un paté corriente, de los que se elaboran normalmente con grasa de cerdo, el sabor y la categoria de la crema no tienen ni punto de comparación.
8. Por ello el resultado dependerá muchísimo de la calidad del foie gras utilizado. Para saber cómo se elabora el foie fresco de pato o de oca por el método tradicional, o en el **microondas,** donde resulta espectacular y donde lo preparan muchos chefs franceses en menos de 5 minutos, consultar mi libro **Recetas fáciles para un día especial,** editado por Espasa.



CREMA DE MARISCO O BISQUE CON SALSA ROUILLE + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** colocar, si se quiere

- Cualquier pescado del cuadro de la pág. 279 que tarde 8 o 10 minutos en cocerse

Ingredientes

Para la crema
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de cebolla
- 50 g de puerro
- 150 g de zanahorias
- un trocito de 3 cm de piel de naranja, solo la parte coloreada
- 200 g de tomate de lata natural triturado, clase extra
- 500 g de gambas o langostinos pequeños con cabeza
- 700 g de concentrado de marisco hecho con 600 g de agua y 100 g de vino blanco seco
- 300 g de agua o caldo de pescado
- 50 g de brandy
- un pizco de azúcar
- ½ cucharadita de pimentón de La Vera
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- unas gotas de tabasco
- un poco de tomillo en polvo
- 100 g de nata líquida
- 1 cucharada de perejil picado

Para acompañar
- la *Salsa rouille* de la pág. 139
- rebanaditas finas de pan tostado

No os asustéis al ver tantos ingredientes en esta receta, ya que es facilísima y deliciosa. Más que de una crema se trata de una **bisque,** y este nombre lo reciben las cremas que llevan algo de marisco triturado, como veréis a continuación.

1. Para trabajar menos vamos a preparar primero el sofrito, antes que el concentrado de cabezas y patas de marisco.
2. Volcar en el vaso el aceite y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
3. Mientras tanto cortar la cebolla, el puerro y la zanahoria en trozos gordos.
4. Volcarlos en el aceite caliente junto con la piel de naranja y picarlos → 4 o 5 segundos → velocidad 5.
5. Sofreírlos → 10 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Agregar el tomate y sofreír de nuevo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Como quedan trozos de verduras triturarlos ahora → 30 segundos o 1 minuto → velocidad máxima. Debe quedar un puré fino. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha esparcido por las paredes del vaso y en la tapa.
7. Sacar todo este sofrito rebañándolo bien con la espátula y reservarlo.
8. Lavar, escurrir y pelar los langostinos o las gambas, conservando las patas y las cabezas. Con ellas, **sin aclarar ni siquiera el vaso,** hacer el concentrado con los 100 g de vino blanco seco y los 600 de agua de la receta.
9. Para que las patas no se atasquen con las cuchillas, puesto que ahora hay muchas, se puede también pulsar el botón de **giro a la izquierda.** Es más práctico, pero no indispensable. Programar → 10 minutos → Varoma → velocidad 2. El tiempo, como siempre, dependerá de la temperatura inicial de los ingredientes. Con que rompa a hervir y cueza → 1 minuto será suficiente. No po-

ner **nunca** una velocidad superior a la 3 porque parte de estas pieles y cabezas podría machacarse demasiado y, al colarlo posteriormente, todo pasaría sin dejar residuos, pero al tomar la crema notaríamos al paladar las pequeñísimas partículas de calcio triturado.

10. **Colarlo** ahora a través de un colador de malla finita, añadiendo algo más de agua si se nos ha evaporado demasiada durante la cocción, hasta obtener los 700 g que necesitamos. Puede ser muy bien el agua con la que vamos a aclarar el vaso, que también colaremos.
11. Lavar después el vaso con la ayuda del cepillo de mango largo y algo de calor. Tiene que quedar muy limpio, sin ningún resto de marisco.
12. Volcar ahora en el vaso el sofrito ya preparado que teníamos reservado, este concentrado colado, los 300 g de agua o caldo de pescado, el brandy, el azúcar, las especias y hierbas y programar → 15 minutos → Varoma → velocidad 1, hasta que el conjunto cueza.
13. Cuando empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo y **colocar el recipiente Varoma,** si se quiere usar. Podemos cocer, al mismo tiempo, cualquier pescado del cuadro de la pág. 279 que tarde, más o menos, esos mismos minutos en cocerse. Dejarlo escurrir ahora encima del vaso para aprovechar el jugo que va a soltar y que enriquecerá la crema. Cuando ya no suelte nada **retirar el recipiente Varoma.**
14. Añadir ahora la nata y mezclarla bien → velocidad 4.
15. Pulsar este botón si no se pulsó anteriormente, volcar ahora los cuerpos de las gambas o de los langostinos y programar → 1 o 2 minutos → Varoma → **velocidad cuchara,** únicamente hasta que la crema vuelva a cocer. No pasarse nunca en el tiempo para que el marisco no se reseque.
16. Esta crema se puede servir simplemente así, en sopera grande, o en tazas individuales, esparciendo por encima el perejil picado y los langostinos troceados.
17. Pero lo más típico de las bisques es que lleven **algo de marisco triturado.** Si la queréis servir así, después de cocer el marisco sacar las tres cuartas partes de la crema a la sopera, pulsar de nuevo el botón de giro a la izquierda para eliminarlo y, en el líquido que queda en el vaso, triturar → velocidad máxima la $^{1}/_{4}$ parte de los langostinos cocidos hasta obtener una crema muy fina.
18. Volcarla dentro de la sopera junto al resto, remover bien con una cuchara para unificar, espolvorear su superficie con el perejil picado y esparcir por encima el resto del marisco de la receta, que no hemos triturado, entero si era pequeño o cortado en trocitos.
19. Acompañar esta crema de una fuentecita de rebanadas de pan tostado y una salsera con la salsa rouille. Cada comensal podrá echarse, a su gusto, la salsa que desee y tomar la bisque con o sin el pan tostado.
20. Para saber cómo se elabora la *Salsa rouille* ver pág. 139.

CREMA DE MELÓN FRÍA

Ingredientes

- 1 melón grande
- nata líquida al gusto de cada uno
- o 1 yogur natural
- almendras fileteadas tostadas

1. Esta crema constituye una entrada, pero si lo preferís, también la podéis servir como postre.
2. **No lleva ni sal ni azúcar,** y la cantidad de nata añadida dependerá de la textura más o menos cremosa que le queráis proporcionar. Si la preferís más ligera sustituirla por un yogur natural, que puede ser descremado.
3. Cortar el melón, retirarle la cáscara y las pepitas y trocearlo.
4. Volcar estos trozos en el vaso, añadir la nata líquida o, si se prefiere, el yogur, y triturar ambos ingredientes → velocidad máxima **todo el tiempo que haga falta** hasta conseguir una **crema muy fina.** El melón puede ser más o menos maduro y, por tanto, su dureza variará.
5. Introducir esta crema en la nevera porque está mucho mejor fría.
6. En el momento de servirla esparcir por encima las almendras, para que estén crujientes.

CREMA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO SIN SOFRITO, FRÍA O CALIENTE

Esta receta es la misma que la de la *Crema de pimientos rojos frescos* que viene a continuación, pero mucho más rápida porque usamos siempre pimientos del piquillo de lata, 500 g, y como estos tienen muchísimo sabor podemos perfectamente suprimir la cebolla y por tanto el sofrito.

1. Eliminar previamente todas las pepitas del interior de los pimientos, ya que, según las marcas, pueden llevar muchas.
2. Triturarlos junto con su jugo → velocidad 4, añadir el agua o caldo casero, la leche, la sal y la pimienta y programar → 100° → velocidad 4 hasta que hierva. Si la crema no quedase muy fina, dependiendo de la calidad de los pimientos, programar, con precaución, → 30 segundos → velocidad máxima.
3. Añadir la nata líquida, mezclarla → 8 segundos → velocidad 4 y servir.
4. Si se quiere suavizar esta crema, se pueden utilizar 300 g de pimientos del piquillo de lata y 200 de pimientos morrones también de lata.
5. Esta crema, como la de espárragos, puede servirse fría o caliente.

CREMA DE PIMIENTOS ROJOS FRESCOS O DE LATA

Ingredientes

- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de cebolla
- 700 g de pimientos rojos largos pero de piel fina
- o 400 g de pimientos morrones de lata
- sal y pimienta blanca recién molida
- 400 g de agua o caldo casero desgrasado
- 500 g de leche entera = $^1/_2$ litro
- el jugo de la lata, si los pimientos son de lata
- 200 g de nata líquida

1. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
2. Añadir la cebolla cortada en trozos y picarla → 4 segundos → velocidad 5 hasta que queden trocitos pequeños casi iguales.
3. Sofreírla después → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Agregar los pimientos en trozos, picarlos también → 4 segundos → velocidad 4 → repitiendo la operación si los trozos fueran muy irregulares.
5. Salpimentarlos y sofreírlos → 10 minutos → Varoma → velocidad 1. Bajar con la espátula todos los trocitos esparcidos por las paredes y la tapa.
6. Añadir 200 g de agua o caldo y triturar → velocidad máxima **todo el tiempo que haga falta** hasta que desaparezcan todos los trocitos de cebolla y pimiento. Os recuerdo que ni los pimientos ni la cebolla son siempre iguales, y la trituración costará más o menos dependiendo de la dureza de los mismos.
7. Agregar los otros 200 g de agua o caldo y cocer → 4 minutos más → Varoma → velocidad 4.
8. Por último añadir la leche, el jugo de la lata si los pimientos son de lata, algo más de sal y pimienta y programar → ahora 100° → velocidad 4 hasta que empiece a hervir.
9. Añadir entonces la nata, mezclar → 8 segundos → velocidad 4 y servir.
10. Esta crema se puede servir caliente o fría. Personalmente la prefiero fría, pero en invierno apetece más caliente. Probarla, porque además de tener un color precioso es exquisita.
11. Si esta crema se elabora con pimientos de lata nos ahorramos el sofrito y por tanto el punto 5.

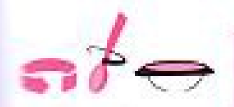
CREMA SOLO DE PUERROS, APROVECHANDO TODAS SUS PARTES VERDES

Ingredientes

Para la crema
- 800 g de **puerros enteros con todas sus partes verdes**
- 600 g de agua
- 500 g de leche entera
- 100 o 200 g de nata líquida
- sal y pimienta blanca recién molida

Para esparcir por encima
- un trocito de puerro verde crudo

1. Lavar los puerros y retirarles únicamente las partes feas verdes de los extremos, que suelen tener mucha tierra, pero conservar el resto. Cocerlos en una buena olla superrápida con 200 g de agua durante 3 minutos con las 2 rayitas de la válvula o regulador de presión fuera para que se queden muy tiernos.
2. Volcarlos ahora en el vaso junto con toda el agua de cocción y triturarlos → en frío → velocidad máxima **hasta que no quede ninguna hebrita.**
3. Añadir los 400 g de agua que nos faltan, la leche entera, la nata líquida, la sal y la pimienta y mezclar el conjunto → velocidad 4. Tiene que quedar una crema muy fina.
4. En este caso, como podéis observar, la crema no lleva nada de patata porque toda la fibra de la parte verde de los puerros la espesa suficientemente. Probarla así porque está deliciosa y os gustará. La podemos llamar «crema de puerros» a secas, puesto que la verdadera vichyssoise lleva siempre patata.
5. Si de todas maneras queréis darle sabor a patata, cocer una pequeña en la olla al mismo tiempo que los puerros. Triturarla en el punto 2 al mismo tiempo que los puerros cocidos.
6. Como en el caso de la vichyssoise auténtica, si reserváis un trozo pequeño de parte verde de puerro crudo y lo picáis muy fino con un cuchillo para que no amargue, esparcirlo después sobre cada taza de consomé en el momento de servir, pues además de adornar le da muy buen sabor.



CREMA DE PUERROS Y PATATAS O VICHYSSOISE + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se puede colocar, si se quiere
- Huevos con su cáscara
- o cualquier pescado del cuadro de la pág. 279 que tarde 8 o 10 minutos en cocer

Ingredientes

Para la crema
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 400 g de puerros
- 150 g de patata
- 500 g de agua
- sal y pimienta blanca recién molida
- 400 g de leche
- 100 o 200 g de nata líquida

Para esparcir por encima
- un trocito de puerro verde crudo

1. Volcar en el vaso el aceite y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
2. Lavar los puerros con cuidado para que no queden con tierra, secarlos un poco, cortarlos en trozos de tamaño parecido y picarlos → 5 segundos → velocidad 4. Repetir la operación otros 5 segundos si no quedan todos en tiras o láminas finas de tamaño similar y pequeñas. No todos los puerros tienen la misma dureza, dependiendo de la época y de la región.
3. Añadirles un poquito de sal para que se ablanden más rápidamente y sofreírlos → 8 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Añadir ahora la patata cortada en trozos grandes y picarla → 2 segundos → velocidad 4. Aunque quedan trozos grandes, no importa.
5. Pulsar este botón, agregar el agua, la sal y la pimienta y programar → 20 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**
6. Aprovechando esta cocción larga, podemos utilizar el **recipiente Varoma** y cocer en él huevos duros para rellenar más tarde, como los de la pág. 219, o cualquier otro alimento del cuadro de la pág. 279. Para saber en qué momento hay que colocar este recipiente, si el tiempo de cocción del alimento de arriba no coincide con el tiempo del alimento del vaso, consultar la pág. 81. Por ejemplo, si se trata de cocer huevos, colocar el recipiente cuando empieza a salir vapor, cocerlos durante 12 minutos y **retirarlo** a continuación aunque el tiempo programado no se haya agotado. La cocción del vaso continuará.
7. Cuando termine el tiempo programado, pulsar el botón de giro a la izquierda para desactivarlo y triturar, con precaución, → 15 o 20 segundos → velocidad máxima hasta conseguir un puré muy fino, cosa que dependerá de la variedad de los puerros. Bajar con la espátula todo lo que se ha quedado esparcido por las paredes y la tapa.
8. Añadir ahora la leche y la nata en mayor o menor cantidad, según la cremosidad que se quiera conseguir y las calorías que se puedan consumir, y mezclarlas bien → velocidad 4.
9. La vichyssoise se suele servir fría, pero en invierno, si se prefiere, se puede tomar caliente o templada.

10. Si reserváis un trozo de parte verde de puerro cruda y lo picáis muy fino con un cuchillo, podéis luego esparcirlo sobre cada taza de consomé en el momento de servir, pues además de adornar le da muy buen sabor, pero tiene que estar muy picadito para no amargar.



CREMA DE TOMATE + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se puede colocar, si se quiere

- Las *Pechugas de pollo rellenas envueltas en beicon* de la pág. 143
- o 500 g de salchichas frescas
- o cualquier otro alimento del cuadro de la pág. 279 de tiempo de cocción similar

Ingredientes

- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de cebolla o cebolleta
- 100 g de patata
- 1 lata de kilo de tomate natural triturado, clase extra, 780 g de peso neto
- o 1 kilo de tomates frescos muy rojos
- 1 cucharadita de azúcar
- sal y pimienta blanca recién molida
- 200 g de agua
- 500 g de leche entera
- 100 g de nata líquida, si se quiere

1. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.

2. Añadir la cebolla cortada en cuartos y picarla → 4 segundos → velocidad 5 para que quede pequeñita. Bajar con la espátula toda la que se desparrama por el vaso.

3. Sofreírla → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.

4. Añadir la patata cortada en tres trozos de tamaño parecido y picarla → 2 segundos → velocidad 4.

5. Pulsar este botón, añadir el tomate natural o de lata, el azúcar, la sal y la pimienta y programar → 15 o 20 minutos → Varoma → **velocidad cuchara** para que la patata tenga tiempo suficiente para cocerse. A veces con 15 minutos es suficiente.

6. Aprovechando esta cocción larga podemos cocer al vapor, si se quiere, en el **recipiente Varoma** alguno de los alimentos del cuadro de la pág. 279 que tengan una cocción similar.

7. Cuando termine el tiempo programado, triturar, con precaución, el conjunto → 15 segundos o ½ minuto → velocidad máxima hasta que todos los trocitos de cebolla, patata y tomate, si era fresco, desaparezcan y el puré obtenido esté muy fino.

8. Una vez **retirado el recipiente Varoma,** si se ha puesto, añadir el agua, la leche y un poquito más de sal y pimienta y programar → 8 minutos → 100º → velocidad 4 o hasta que hierva. Parar el tiempo si empieza a cocer antes de que este se termine.
9. Agregar ahora la nata si se quiere usar, mezclarla → velocidad 4 y servir.
10. Si se trata de tomate natural, estos tienen que estar muy rojos, ser de buena calidad y hay que triturarlos hasta → velocidad máxima **todo el tiempo que haga falta,** de manera que todas las pieles y pepitas desaparezcan.

GAZPACHO ANDALUZ

Ingredientes

- 1 kilo de tomates rojos carnosos y muy maduros
- 50 g de cebolleta
- 1 o 2 dientes de ajo
- 70 g de pepino
- 100 g de pimiento rojo de piel fina
- 1 cucharadita de sal
- 50 o 100 g de aceite de oliva virgen extra
- 30 o 40 g de vinagre de vino
- agua y hielo a gusto de cada uno

1. Lavar muy bien todas las verduras pero pelar exclusivamente la cebolla, ya que es estupendo para la salud tomar todas estas fibras naturales. El pepino, además, se repite menos si se toma con piel.
2. Usar pimiento rojo en lugar del verde, porque le da un color más bonito al gazpacho y muy buen sabor.
3. Emplear tomates gordos carnosos muy rojos. Los tomates de pera, que son ideales para conserva, tienen la piel y las pepitas muy bastas y personalmente no me gustan para el gazpacho. Precisamente por la consistencia de su piel es por lo que son tan estupendos para la industria.
4. Abrir los tomates por la mitad, quitar a cada trozo el resto de rabito e ir echándolos así en el vaso, sin necesidad de trocearlos más. Cortar el pepino y el pimiento en 3 o 4 trozos después de retirarle todas las pepitas, la cebolla en 2 trozos y volcarlos encima de los tomates.
5. Triturar ahora todas estas verduras solas, **sin añadir agua, solo con la sal,** → velocidad máxima y el tiempo necesario para que todas las pieles y pepitas desaparezcan. Normalmente, como esta máquina tritura muy bien, con **1 minuto** será suficiente.
6. Al cabo de este tiempo parar la máquina y comprobar si todo está bien triturado. Si no fuese así, triturar durante → algunos segundos más, ya que los tomates pueden ser de piel basta y con pepitas duras.

7. El gazpacho hecho de esta manera no precisa colarse, puesto que no conservará ningún pellejo.
8. Cuando hayamos conseguido la finura deseada añadir el aceite y el vinagre que se quiera y **batirlo** de nuevo → 20 o 30 segundos → **velocidad máxima,** sujetando ligeramente el cubilete con la mano. El aceite, con tantas revoluciones de la máquina, se emulsiona con el tomate y el gazpacho sale con un color naranja precioso y parece una crema de sabor exquisito. En muchos restaurantes añaden al gazpacho pimentón para darle precisamente este bonito color.
9. Si no se quiere tan espeso, añadirle el agua de «fregar» el vaso en mayor o menor cantidad, según el gusto de cada uno.
10. Simplemente con estos ingredientes se obtiene un gazpacho con una consistencia estupenda, pero **si se desea que lleve pan,** ponerlo al mismo tiempo que las verduras. Se puede utilizar pan duro, para aprovechar restos, y este no necesita un remojado previo ya que la máquina nos lo va a triturar de cualquier forma.
11. También, si gustan los cominos, se podrían añadir unos pocos enteros al principio, junto con los tomates.
12. La cantidad de aceite a añadir puede variar. Está más cremoso con algo más de aceite, pero si hay problemas con las calorías, o se toma a diario mucho gazpacho, se puede poner una pequeña cantidad, como yo os he indicado, de uno con sabor fuerte, como el Picual, en lugar de uno suave como el Arbequina. Si se hace sin pan y con poco aceite tiene pocas calorías y muchas vitaminas y antioxidantes, y se puede tomar como tentempié entre horas ya que sacia «engañando» a la tripa, refresca y apetece.
13. Acompañarlo de varias fuentes pequeñas con pepino, tomate, pimiento, cebolla y pan cortados en daditos pequeños. También se puede tomar solo, sin tropezones.

GAZPACHO DE MELÓN

Ingredientes

- 80 g de punta de jamón serrano muy magro
- 1 melón grande de 1 kilo y $^1/_2$
- 20 g de zumo de limón
- 20 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave

1. Volcar en el vaso limpio y seco el jamón y pulsar 1 o 2 veces el botón turbo. Sacar estas virutas de jamón y reservarlas, rebañando bien el vaso con la espátula

de goma blanda para no tener que fregarlo. Si el jamón estuviera poco curado habría que repetir la operación, ya que «patinaría» al picarlo.

2. Cortar el melón, retirarle la cáscara y las pepitas, trocearlo y volcar estos trozos en el vaso, así como el zumo de limón. Triturarlos → velocidad máxima hasta conseguir una crema fina.
3. Añadir el aceite y batirlo → 20 segundos o ½ minuto → velocidad máxima.
4. Agregar las tiritas de jamón y mezclarlas → 2 segundos → velocidad 4, o a mano con la espátula.
5. Servirlo muy frío.

SALMOREJO

Ingredientes

Para el salmorejo

- 1 kilo de tomates muy rojos y maduros
- 50 g de miga de pan duro o blando
- 1 o 2 dientes de ajo
- sal
- 20 o 30 g de vinagre de vino
- 40 g de aceite de oliva virgen extra

Para la guarnición

- 2 huevos duros
- 80 o 100 g de jamón serrano de buena calidad

1. Para racionalizar el trabajo y no tener que fregar el vaso picar primero con el vaso bien seco el huevo duro → 2 segundos → velocidad 4. Sacarlo y reservarlo.
2. A continuación picar el jamón pulsando 1 o 2 veces el botón turbo para conseguir hebritas y no puré. Sacarlo, reservarlo también y rebañar bien el vaso con la espátula de goma blanda para no tener que fregarlo.
3. Como en el caso del gazpacho, triturar ahora los tomates, la miga de pan, los ajos y la sal → velocidad **máxima todo el tiempo que haga falta** hasta conseguir un puré muy espeso pero fino. Dependerá de la variedad del tomate.
4. Añadir el vinagre y el aceite y mezclarlos → 20 o 30 segundos → velocidad máxima de nuevo, para obtener una crema o puré muy fino y homogéneo.
5. Los huevos duros se pueden cocer **ya cascados** en el microondas o enteros en el **recipiente Varoma** durante 12 minutos.
6. Servir el salmorejo fresco de la nevera, pues está mucho más rico y apetitoso.
7. Tanto el jamón como el huevo se pueden presentar en dos cuencos aparte para que cada comensal se sirva lo que quiera.

8. El salmorejo, lo mismo que el gazpacho, es un gran invento no solo para el paladar sino desde el punto de vista nutritivo, porque es un concentrado de vitaminas, carotenos y minerales.
9. Cada salmorejo, como sucede con el gazpacho, puede ser diferente con arreglo al gusto de cada uno. Podéis ponerlo más o menos fuerte de ajo, de vinagre e incluso de aceite ¡si no tenéis problemas con los kilos!
10. Utilizar **aceite de oliva virgen extra** de sabor suave o fuerte, como prefiráis, porque además de ser un lujo para el paladar lo es también para la salud. Su sabor es tan intenso que aun en pequeña cantidad proporciona un toque especial.
11. Como el Thermomix va a triturar toda la piel del tomate, el salmorejo saldrá bastante espeso sin necesidad de añadirle mucho pan, aunque se puede añadir todo el que se quiera.



SOPA CON MEJILLONES, JAMÓN E HIGADITOS + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar
- 1 kilo de mejillones
- 2 huevos con cáscara lavados
- 2 higaditos de pollo

Ingredientes

Para la sopa
- 250 g de gambas con cabeza
- 200 g de agua y 100 g de vino blanco seco para el concentrado de gambas
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de jamón serrano
- 10 g de dientes de ajo
- 100 g de cebolla o cebolleta
- 1000 g de agua = 1 litro
- unas gotas de colorante amarillo, cúrcuma
- sal y pimienta blanca recién molida
- 2 cucharadas de perejil picado, si se tiene

Por muy extraña que os pueda parecer esta sopa mezclando sabores de marisco y de carne, hacedla, por favor. Es fantástica y exquisita.

1. Lavar las gambas cuidadosamente debajo del grifo y nunca sumergidas, pelarlas y, **si están muy frescas,** volcar sus cabezas y patas en el vaso reservando las colas.
2. Añadir los 200 g de agua y los 100 g de vino blanco y preparar el concentrado de gambas programando → 5 o 6 minutos → 100° → velocidad 2 hasta que cue-

za. Sacarlo, colarlo por un colador de malla fina y reservarlo. Si queréis más explicaciones sobre este concentrado consultar la pág. 144. Lavar bien el vaso con agua caliente y el cepillo de mango largo y secarlo, a fondo, con papel absorbente de cocina.

3. Escoger mejillones gordos y que pesen para que el «bicho» del interior sea también gordo, rasparlos debajo del grifo con un cuchillito pequeño y **colocarlos en el recipiente Varoma.**
4. Lavar también los huevos, secarlos y colocarlos junto con los mejillones en el **recipiente Varoma.**
5. Limpiar los higaditos y colocarlos al lado de los huevos y mejillones.
6. Cortar el jamón en dados pequeños.
7. Volcar ahora el aceite y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Añadir los dados de jamón y sofreírlos → 2 minutos → Varoma → velocidad 1. Sacarlos y reservarlos para que conserven más sabor, pero dejando el aceite en el vaso.
9. Agregar ahora los ajos enteros y la cebolla cortada en cuartos y picarlos → 4 segundos → velocidad 5.
10. Sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
11. Añadir entonces el concentrado de gambas y triturar el conjunto → 15 segundos → velocidad 6 o 7. Si quedan trocitos de ajo o de cebolla, triturar → 15 segundos → velocidad máxima hasta que no queden.
12. Agregar lo que falta, es decir, el agua, el colorante, la sal y la pimienta y programar → 22 minutos → Varoma → velocidad 3.
13. En cuanto empiece a salir vapor visible por el cubilete, sin parar la máquina, retirarlo y, en su lugar, **colocar el recipiente Varoma** con los mejillones, los huevos y los higaditos.
14. En los minutos que faltan de cocción los huevos se pondrán duros, los mejillones, si son gordos, se abrirán y los higaditos se cocinarán.
15. Cuando finalice el tiempo programado dejar que los mejillones escurran bien su jugo dentro del vaso durante 1 minuto y, a continuación, **retirar este recipiente.**
16. Volcar por el bocal las colas de las gambas que habíamos reservado. Esperar 1 minuto a que estas se cuezan únicamente con el calor que tiene la sopa, sin poner la máquina en funcionamiento.
17. Mientras tanto, retirar una o las dos valvas de los mejillones, como prefiráis, así como el biso. Cortar en dados los higaditos y al final, para que no quemen, pelar los huevos. Volcar en la sopera todo el contenido del vaso, los taquitos de jamón que habíamos sofrito al principio, los mejillones y los higaditos.
18. En el vaso, sin fregarlo, añadir los huevos duros, picarlos → 2 segundos → velocidad 4, y volcarlos también en la sopa.
19. A continuación servirla esparciendo por encima el perejil picado, si se tiene.



SOPA DE CALABAZA + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se puede colocar, si se quiere
- cualquier alimento del cuadro de la pág. 279 que necesite 12 o 13 minutos de cocción o un tiempo menor

Ingredientes

Para la sopa
- 1 raja de calabaza naranja de 1 kilo aproximadamente
- 200 g de patata
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 600 g de caldo bueno casero desgrasado, o de agua
- sal y pimienta blanca recién molida
- leche, si se quiere, a voluntad
- 2 cucharadas de perejil picado, si se tiene

1. Pelar la patata y suprimir la cáscara dura, las pepitas y hebras de la calabaza. Cortar ambos ingredientes en trozos medianos y parecidos.
2. Volcar primero en el vaso la mitad de la calabaza y cortarla → 4 segundos → velocidad 5. Sacarla y reservarla.
3. Hacer lo mismo con la otra mitad de calabaza y, después, con toda la patata, pero esta vez programando → 2 segundos → velocidad 4. Sacar y reservar cada vez juntándolo todo.
4. **Colocar la mariposa en las cuchillas** para que la cocción llegue a la superficie más deprisa, pulsar el botón de giro a la izquierda, volcar en el vaso todos los trozos cortados de calabaza y de patata, el aceite de oliva, el caldo bueno o agua, la sal y la pimienta y programar → 20 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Cuando empiece a salir vapor visible por el cubilete aprovechar esta cocción larga para cocer al mismo tiempo, en el **recipiente Varoma** algún alimento que interese del cuadro de la pág. 279 cuyo tiempo de cocción sea parecido, aunque no es obligatorio. Si queréis más explicaciones, consultar la pág. 80.
6. Cuando terminen los 20 minutos programados añadir algo de leche, más o menos dependiendo de cómo os guste la sopa de espesa, y programar → velocidad 4 → pero a 100° nada más, hasta que casi vuelva a hervir. Si habéis añadido mucha leche, porque os gustan las sopas muy claritas, tener cuidado para que la leche no se vaya a salir.
7. Si se tiene a mano perejil picado añadirlo por encima a la hora de servir. El **perejil se debe añadir al final de la elaboración de todos los platos,** contrariamente a lo que siempre se ha hecho, para que no pierda durante la cocción su enorme cantidad de vitamina C.

8. Todas estas cremas elaboradas con los **ingredientes en crudo, sin un sofrito previo,** son mucho más digestivas y las pueden tomar tanto pequeños como mayores y personas delicadas.
9. También se puede añadir el aceite al final, en crudo y en hilo fino, encima de cada plato o taza, algo que está muy de moda en la actualidad, en lugar de ponerlo junto con las verduras como os he indicado en la receta. Escoger la manera que más os guste.
10. Si queréis conseguir más textura de sopa que de crema, prescindir de la leche y utilizar solo caldo bueno casero de ave como el de la pág. 143, pero no agua porque tendría poco sabor.



SOPA DE MEJILLONES + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar
- 1 kilo de mejillones
- 2 huevos con cáscara lavados

Ingredientes

Para la sopa:
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 g de dientes de ajo
- 150 g de cebolla
- 200 g de patata
- 500 g de caldo de pescado
- 250 g de agua
- 50 g de vino blanco seco
- sal y pimienta blanca recién molida
- leche, si se quiere, a voluntad
- 2 cucharadas de perejil picado

1. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
2. Añadir los ajos enteros y la cebolla cortada en cuartos y picarlos → 4 segundos → velocidad 5.
3. Sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Mientras tanto, raspar los mejillones debajo del grifo con un cuchillo pequeño afilado y colocarlos en el **recipiente Varoma.** Lavar los huevos y colocarlos en este mismo recipiente al lado de los moluscos.
5. Añadir al sofrito anterior la patata cortada en trozos y picarla → 2 segundos → velocidad 4. Aunque quedan trozos irregulares, unos grandes y otros pequeños, no importa.
6. Pulsar el botón de giro a la izquierda, agregar el caldo de pescado, ver pág. 142, el agua, el vino, la sal y la pimienta y programar → 20 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**

7. Cuando queden 14 minutos de cocción, sin parar la máquina, retirar el cubilete y en su lugar **colocar el recipiente Varoma.**
8. Los mejillones, si son gordos, así como los huevos, se cuecen por separado en 12 minutos, pero al estar juntos tardan un poco más al ser el volumen total mayor. Si los mejillones fueran pequeños, el tiempo de cocción sería notablemente inferior, 8 o 10 minutos.
9. Cuando el tiempo programado haya finalizado, dejar durante 1 minuto que los mejillones suelten la totalidad de su jugo en el vaso y comprobar si todos se han abierto. **Los mejillones no son nunca iguales en tamaño en su interior** y unas veces tardan más y otras menos. Si se cuecen demasiado, por supuesto que todos se abrirán, pero aparecerán encogidos y arrugados, lo mismo que sucede con el resto del marisco.
10. **Retirar el recipiente Varoma** y triturar ahora, con cuidado, el conjunto del vaso → 15 segundos → velocidad 7. Si no queda una crema fina triturar → 15 segundos → velocidad máxima. Si os gusta más clara, añadirle leche a vuestro gusto.
11. Si se quiere, se pueden picar 6 o 7 mejillones en trozos pequeños, con la ayuda de unas tijeras, y esparcirlos por encima al servir la sopa, o guardarlos todos y aprovecharlos para rellenar, o servirlos como aperitivo rociados con una vinagreta o con la *Salsa ravigota* de la pág. 137.
12. En el momento de servir la sopa esparcir por encima el perejil picado.



SOPA DE PESCADO + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar
- 600 g de filetes de pescado sin piel ni espinas
- 2 huevos con cáscara lavados

Ingredientes

Para la sopa
- 250 g de gambas enteras con piel y cabeza
- 100 g de vino blanco seco
- y 200 g de agua para el concentrado de marisco
- 20 g de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de cebolla
- 300 g de pimiento rojo carnoso
- 300 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- sal, azúcar, pimienta blanca recién molida y polvo de laurel
- 600 g de caldo bueno de pescado
- 1 cucharada bien llena de perejil picado

1. Lavar las gambas debajo del agua fría, pelarlas y con sus cabezas y pieles, los 100 g de vino blanco y los 200 g de agua de la receta preparar el concentrado de ma-

risco programando → 6 o 7 minutos → Varoma → velocidad 2. Con que rompa a hervir y cueza → 1 minuto será suficiente. Sacarlo, colarlo y reservarlo.

2. Fregar muy bien el vaso con la ayuda del cepillito de mango largo. Secarlo a fondo con papel absorbente de cocina para poder hacer el sofrito correctamente a continuación.

3. Volcar los ajos enteros y picarlos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo para que no quede ningún trozo entero. Bajar con la espátula de goma blanda los pedacitos esparcidos por el vaso.

4. A continuación añadir el aceite en el vaso y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.

5. Agregar ahora la cebolla y el pimiento rojo cortados en trozos y picarlos → 4 segundos → velocidad 5. Volver a bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desparramado por las paredes del vaso y en la tapa y limpiar el borde del vaso que está sucio, como explico en la pág. 88.

6. Sofreír este conjunto → 10 minutos → Varoma → velocidad 1.

7. Añadir ahora el tomate, la sal, el azúcar, la pimienta y el polvo de laurel, ver pág. 107, y programar → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.

8. A continuación triturar este conjunto, con precacución, → 15 segundos → velocidad 7, llegando hasta → velocidad máxima, si hiciera falta, para conseguir un puré muy fino.

9. Mientras se realiza este sofrito pulverizar o pintar el interior del **recipiente Varoma** con aceite, colocar los huevos lavados y los filetes de pescado salpimentados y también pulverizados ligeramente con aceite. Pueden ser de la clase que más os guste de los que os he puesto en el cuadro de la pág. 279.

10. Cuando el sofrito haya terminado añadirle el concentrado de gambas colado y el caldo de pescado y programar → 20 minutos → Varoma → velocidad 1.

11. Dependiendo de la clase de pescado que se haya escogido, retirar el cubilete cuando falten los minutos que ese pescado necesita de cocción y **colocar en su lugar el recipiente Varoma.**

12. Cuando el tiempo programado haya transcurrido observar si el pescado está en su punto, porque dependerá siempre de la variedad escogida, de su forma, de su grosor, del tamaño. Los filetes congelados de merluza, por ejemplo, suelen ser más finos que los lomos y se cocerán antes, y los que no tienen marca suelen ser algo más delgados que los de Pescanova. No olvidar nunca que el pescado demasiado cocido pierde todo su encanto y es estropajo puro, y en España se suelen cocer siempre demasiado.

13. Si el pescado está cocido, dejar que suelte todo su jugo dentro del vaso durante 1 minuto y después **retirar el recipiente Varoma.** Si la sopa estuviera muy espesa, aclararla con algo de caldo de pescado si se tiene, o con agua. Volver a programar → temperatura Varoma hasta que vuelva a cocer para que la sopa no se nos agüe si le hemos echado solo agua.

14. A continuación volcar en el vaso las colas de las gambas y mantenerlas allí 1 o 2 minutos para que se cuezan simplemente con el calor que tiene la sopa.
15. Volcarla en la sopera rebañando bien.
16. Sin fregar el vaso echar los huevos duros, picarlos → 2 segundos → velocidad 4 y añadirlos sobre la sopa.
17. Trocear el pescado que hemos cocido al vapor, con la misma espátula puesto que está muy blandito, agregarlo a la sopera, así como el perejil picado, remover todo bien y servir.



SOPA DE VERDURAS CON SALSA PESTO + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se puede colocar, si se quiere
- cualquier alimento del cuadro de la pág. 279 con un tiempo de cocción parecido, por ejemplo el pastel de pollo y jamón

Ingredientes

Para la sopa
- 100 g de zanahorias
- 100 g de calabacines o de calabaza naranja
- 50 g de cebolla
- 100 g de espinacas congeladas ya descongeladas
- o 200 g de espinacas frescas
- 100 g de repollo blanco
- 50 g de apio
- 300 g de patatas
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de jamón o de beicon
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 100 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- 700 g de agua o caldo bueno casero desgrasado
- sal y pimienta blanca recién molida

- 100 g de pasta corta, fusilis, espirales...
- salsa pesto para acompañar

1. Volcar todas las verduras en el vaso cortadas en trozos de tamaño parecido, menos las patatas, y picarlas → 4 segundos → velocidad 4. Como quedan muy irregulares, es decir, trozos grandes junto a trozos pequeños, si los queréis más igualitos repetir la operación programando → 2 o 4 segundos más → velocidad 4, pero **sin hacer puré.** Ya sabéis que cuanto más se pique, más igualito sale, pero también más pequeño.
2. El apio lo podéis dejar entero, sin picar, cortado en dos trozos grandes, si después de cocido lo queréis eliminar, porque a muchos solo les gusta su aroma.

3. Sacar las verduras picadas, reservarlas, rebañar el vaso y añadir las patatas cortadas en trozos medianos. Picarlas → 4 segundos → velocidad 4. Sacarlas y reservarlas también. Aclarar el vaso con agua y secarlo con papel absorbente de cocina.
4. Volcar ahora el aceite y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Mientras tanto cortar el jamón o el beicon en taquitos.
6. En el aceite caliente añadir los taquitos de jamón o de beicon y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Sacarlos ahora, conservando el aceite en el vaso, y reservarlos para el final para que no pierdan su sabor mientras cuece la sopa.
8. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda y volcar en el vaso todas las verduras que tenemos picadas, las patatas, el tomate, el agua o caldo bueno, la sal y la pimienta. Programar → 30 minutos → Varoma → velocidad 1. El vaso se queda muy lleno pero no se sale, por ello es preferible mantener la mariposa y trabajar en velocidad 1 en lugar de en velocidad cuchara, como os explico en la pág. 79.
9. Aprovechando esta cocción larga, se puede cocer **en el recipiente Varoma** cualquiera de los alimentos del cuadro de la pág. 279. En el momento en que empiece a salir vapor visible por el cubilete, comprobáis en el visor el tiempo que falta y escogéis. Si queréis cocer, por ejemplo, el *Pastel de pollo y jamón* lo colocareis cuando falten 20 minutos de cocción, y si se trata de las *Pechugas de pollo rellenas y envueltas en beicon,* cuando falten 10 o 12 minutos.
10. Si no interesa cocinar nada al vapor, y sería una pena pues estaríais malgastando la energía, colocar **el cestillo** en el lugar del cubilete para evitar salpicaduras.
11. Cuando los 30 minutos programados hayan transcurrido la sopa estará ya terminada. Entonces **retirar el recipiente Varoma** si se había puesto.
12. Añadir ahora a la sopa más agua si os gusta, hasta conseguir la textura deseada puesto que una parte se nos ha evaporado. Esta sopa de verduras está ya lista para tomar, pero la podéis servir con pasta cocida añadida, lo que los italianos denominan **minestrone.**
13. Para cocer la pasta dentro de esta misma sopa, algo que los italianos desaconsejan, programar ahora → 15 minutos → 100° → velocidad 1, dependiendo de la cantidad de agua que hayáis añadido, y en cuanto el conjunto cueza añadirla y **cocerla,** desde que empieza a hervir, **solamente → 7 minutos → 100° → velocidad 1,** aunque el tiempo programado sobre.
14. Probarla porque posiblemente ya estará **al dente,** dependiendo del tipo de pasta que sea. Si la ablandáis demasiado mientras la servís se os pasará, quedará pastosa y no os gustará.
15. Es preferible, como recomiendan los italianos, cocer la pasta aparte, como os explico en la pág. 255, o por el método tradicional, y volcarla al final sobre la sopa

terminada. Si la vais a cocer en el Thermomix, empezar entonces esta receta cociendo la pasta, para que la sopa no se enfríe, pero dejarla bastante al dente y añadirla, al final, a la sopa hirviendo.

16. Volcarla en la sopera, añadir los taquitos de jamón o beicon que habíamos sofrito al principio, remover y servir.
17. Esta sopa se puede tomar sola o acompañada de una salsera con salsa pesto para que cada comensal añada en su plato 1 o 2 cucharadas.
18. Para elaborar el pesto consultar la pág. 136.
19. Podéis elaborar esta sopa con otras verduras diferentes, las que tengáis en casa o las que más os gusten.

SOPA «QUEMA GRASA» + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se puede colocar, si se quiere
- cualquier alimento del cuadro de la pág. 279 de cocción parecida

Ingredientes

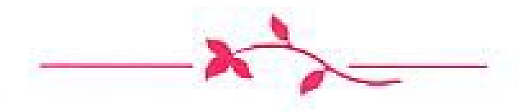
Para la sopa
- 250 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de apio
- 250 g de repollo
- 300 g de tomate natural triturado de lata, clase extra, o un tomate natural
- un poquito de sal o sal aromática, si no se puede prescindir de ella
- pimienta blanca recién molida
- 1 litro de agua



1. Esta sopa llamada «quema grasa» formaba parte de la dieta de los enfermos de corazón del Secret Memorial Hospital de Estados Unidos antes de una intervención quirúrgica, y también se incorporó, hace años, al Hospital General Universitario Gregorio Marañón de Madrid. Pero, ¡mucho cuidado!, la sopa en sí no adelgaza ni quema grasas, a pesar de su nombre, y solo sirve para **«engañar» al estómago** cuando se tiene hambre o sensación de vacío. Como es una sopa que no tiene casi calorías, se puede tomar a lo largo del día la cantidad que se quiera y cuantas veces os apetezca o sintáis hambre. Cuanta más sopa toméis, **menos picaréis.**
2. Para que esta sopa realmente «funcione» deberéis hacer luego una comida y una cena normales y equilibradas, con sus correspondientes proteínas y las calorías que necesitáis, y **no «picar» nada entre horas, solo sopa.** Comprobaréis que limpia impurezas de vuestro organismo de manera rápida al ser muchos

de sus componentes diuréticos. Si no sabéis organizar menús equilibrados, con las calorías que necesitáis, consultar mi libro **Menús para estar sanos y no engordar,** de Espasa.

3. Volcar en el vaso la cebolla, el pimiento, el apio, el repollo y los tomates si son frescos, cortados todos en trozos no muy grandes y picarlos → 4 segundos → velocidad 4. Aunque quedan desiguales y algunos demasiado pequeños, no importa. Bajar con la espátula todo lo que se ha quedado esparcido por las paredes del vaso y en la tapa.
4. Pulsar este botón, añadir un poquito de sal normal o aromática, ver pág. 108, la pimienta y el agua y programar → 20 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Aprovechar esta cocción larga para **cocer en el recipiente Varoma** algún alimento del cuadro de la pág. 279 que interese para el segundo plato.
6. Si no interesa cocinar nada al vapor, colocar **el cestillo** en lugar del cubilete para evitar salpicaduras.
7. Si se prefiere la sopa sin trocitos, **retirar ahora el giro a la izquierda** y triturarla, con precaución, → unos segundos → velocidad 5 o 6 hasta que esté a vuestro gusto.
8. En este momento se le puede añadir más agua, si os gusta más clarita, y dejarla que de nuevo vuelva a hervir, siempre en → temperatura Varoma. Si está en forma de sopa programar → velocidad 1, y si está en forma de puré → velocidad 4. Se puede tomar fría o caliente.
9. **La sal, aunque de por sí no engorda,** tampoco ayuda a adelgazar, porque facilita la retención de líquidos y estos también nos pesan. Por ello, si la sopa no os resulta totalmente intragable sin salar, añadirle solamente pimienta blanca recién molida y algunas hierbas aromáticas, las que más os gusten, tomillo, romero, albahaca, orégano…



MOUSSES Y PASTELES SALADOS

- Las **mousses** son preparaciones finas y esponjosas de pescado o verduras, como «espumas» en las que todos los ingredientes están triturados. También las hay con ingredientes dulces.
- Los **pasteles,** sin embargo, llevan el ingrediente principal, sea verdura, carne o pescado más o menos picado, pero sin triturar del todo.
- En la preparación de ambos intervienen siempre, para contribuir a su cuajado, los huevos y la nata líquida, y, además de la sal y la pimienta, no debe faltar nunca **la nuez moscada recién rallada,** que les proporciona un aroma especial.
- **Nunca** deben llevar bechamel, que les robaría ligereza y esponjosidad.
- Aunque algunos prefieren usar **leche concentrada o evaporada** en lugar de nata líquida, ni el sabor ni la cremosidad son comparables, y la leche además siempre deja un regusto a leche. Para elaborar estos pasteles se necesitaría normalmente **una lata entera** de esta leche de 410 g de peso, que tiene 615 kilocalorías, o 100 g de nata líquida espesa que tiene bastantes menos, 447, por muy increíble que parezca.
- Ciertas mousses, en teoría, se podrían cuajar directamente en el vaso del Thermomix, pero a los que entendéis un poco de cocina no os gustarían, porque no resultan con calidad y su textura es diferente, ya que es casi imposible realizar **un cuajado en movimiento** en el que, además, hay que ir aumentando la velocidad para que en el fondo del vaso, de donde ahora procede el calor, no se peguen. Las mousses de verduras, además, son demasiado ricas en agua y aunque terminan cuajando en el vaso, una vez desmoldadas, a medida que se enfrían van soltando líquido por mucho que se hayan secado previamente.
- Las recetas que os proporciono aquí se cuajan **más rápidamente** al vapor en una olla superrápida encima de una rejilla o un cestillo en 15 minutos, en el microondas a una potencia del 75% entre 10 y 15 minutos, o en el horno tradicional a 160º y al baño María. Si no sabéis utilizar vuestro microondas consultar mi libro **Sólo recetas que salen bien en el microondas,** editado por Espasa, ¡su edición número 13!
- Si preferís cuajarlas en el **recipiente Varoma,** aunque con tiempos bastante más largos, escoger un recipiente redondo de vidrio o cristal de 24 cm de diámetro, o alargado tipo plumcake de material antiadherente, ambos de 1 litro de capacidad y que quepan bien. Buscarlos porque los hay, incluso en las tiendas de los chinos, las antes llamadas de «Todo a 100». Pintarlos con mantequilla con la ayuda de una brocha de silicona, cubrirlos con un redondel de **papel vegetal** recortado un poco más grande para que, durante la cocción, el vapor de agua que se forma allí no caiga encima de la preparación y la moje y colocarlos dentro del recipiente Varoma. Como última opción utilizar los moldes de aluminio de un solo uso, consultando lo que os he explicado sobre ellos en la pág. 84.



MOUSSE DE CALABACINES Y GAMBAS CON SALSA DE GAMBAS + RECIPIENTE VAROMA

Ingredientes

Para la mousse
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 700 g de calabacines jaspeados de color verde amarillento
- 100 g de nata líquida
- 4 huevos de 62-72 g
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- 250 g de gambas con piel y cabeza

Para la salsa
- 100 g de concentrado de gambas hecho con 130 g de leche
- 1 chalota o 20 g de cebolleta
- 30 g de mantequilla
- 20 g de salsa de tomate **espesa**
- 20 g de maicena
- 50 g de jerez
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- 100 g de nata líquida



En el **recipiente Varoma,** para **cuajar el pastel** colocar
- un molde redondo de 24 cm de diámetro de vidrio o cristal, u otro que quepa de 1 litro de capacidad, como os indico en la pág. 173

- Y en el **vaso, para cocer la mousse**
- 600 g de agua

1. **Para preparar la mousse** volcar el aceite en el vaso y calentarlo como de costumbre → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
2. Mientras tanto lavar los calabacines, secarlos, retirarles las puntas feas, cortarlos en trozos, conservando siempre su piel si usamos la variedad jaspeada de color verde amarillenta, volcarlos en el vaso y picarlos → 4 segundos → velocidad 4.
3. Añadirles un pelín de sal y sofreírlos → 10 minutos → Varoma → velocidad 1, colocando **el cestillo** en el lugar del cubilete para facilitar la evaporación. Como al cabo de ese tiempo el calabacín se habrá cocinado, puesto que es muy blando, pero la preparación estará todavía caldosa, ya que tiene más de un 96% de agua que va a soltar, colar todo lo del vaso a través del cestillo, apretándolo bien contra las paredes para que los calabacines se queden sin nada de líquido, que nos aguaría después la mousse.
4. Volcar de nuevo este calabacín en el vaso y triturarlo ahora → 6 segundos → velocidad 6, llegando incluso hasta la máxima para que quede una crema espesa y fina.

5. Añadir ahora la nata, los huevos, un poquito más de sal, la pimienta y la nuez moscada y mezclar → 8 segundos → velocidad 4.
6. Añadir las gambas crudas peladas, enteras o partidas por la mitad, y mezclarlas a mano con la espátula para que queden repartidas por igual.
7. Volcar esta preparación en un molde adecuado y cubrirlo como os explico en la pág. 173. En este caso, he usado **un molde redondo de vidrio o cristal refractario de 24 cm de diámetro** y **1 litro de capacidad** embadurnado de mantequilla con la ayuda de una brocha de silicona, pero si lo cuajáis en uno alargado que será más hondo tardaréis más tiempo.
8. Aclarar ahora simplemente el vaso con agua y velocidad máxima, volcar después 600 g de agua y programar → 25 minutos → Varoma → velocidad 2 colocando dicho **recipiente** en el lugar del cubilete.
9. Al cabo de ese tiempo esperar a que la ebullición en el vaso cese para aprovechar al máximo la energía, retirar el **recipiente Varoma,** destaparlo despacio, levantando siempre su tapa hacia fuera y nunca abriéndola hacia nosotros para que el vapor que se encuentra en su interior **no nos queme ni las manos ni la cara.** Secar bien toda el agua que se ha depositado encima del papel, o simplemente retirarlo con cuidado para que dicha agua no caiga encima de la mousse. Pincharla en el centro con una aguja larga y fina que tiene que aparecer completamente limpia. Si no fuera así prolongar la cocción algún minuto más, pero «a poquitos» para no cocerlo en exceso, pues lo resecaría.
10. Al desmoldar la mousse, templada o ya fría, servirla con la salsa de gambas muy caliente.

1. **Para preparar la salsa de gambas** aclarar simplemente el vaso con agua → velocidad máxima, sin necesidad ni de secarlo.
2. Preparar el concentrado de marisco con las cabezas y patas de las gambas y la leche programando → 2 o 3 minutos → 100° → velocidad 2 hasta que cueza. Colarlo y reservarlo.
3. Preparar también una salsa de tomate espesa como la de la pág. 129 si no se tiene ya preparada.
4. Lavar ahora bien el vaso, secarlo a fondo, volcar la chalota o la cebolleta y picarla finamente pulsando 1 vez el botón turbo. Si queda algún trocito repetir la operación.
5. Añadir la mantequilla y sofreírla → 3 minutos → 100° → velocidad 1. Si la mantequilla estaba muy fría añadir algún minuto más hasta que se sofría.
6. Agregar ahora el concentrado de las gambas, la salsa de tomate, la maicena, el jerez, las especias y la nata y programar → unos minutos → 100° → velocidad 4 hasta que el conjunto cueza. Cocerla hasta que consigáis la textura de salsa que os guste, más o menos espesa. Bajar con la espátula todo lo que se ha desperdigado por el vaso y la tapa.
7. Volcarla en salsera y servirla acompañando a la mousse.



MOUSSE DE ESPÁRRAGOS BLANCOS CON SALSA TÁRTARA + RECIPIENTE VAROMA

Ingredientes

Para la mousse
- 50 g de queso emmental
- 1 lata grande de espárragos de 780 g de peso neto
- 150 g de nata liquida
- 6 huevos de 62-72 g
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

Para acompañar
- la salsa tártara de la pág. 139.

En el **recipiente Varoma,** para **cuajar el pastel** colocar
- un molde redondo de vidrio o cristal refractario de 24 cm de diámetro u otro que quepa de 1 litro de capacidad, como os explico en la pág. 173

Y en **el vaso, para cocer la mousse**
- 600 g de agua

1. Los espárragos tienen que estar **muy bien escurridos,** incluso si son frescos, ya que su riqueza en agua es enorme, 94,7%. Secarlos con papel absorbente de cocina y apretarlos con las manos aunque queden un poco espachurrados, ya que no importa puesto que se van a triturar.
2. Volcar el queso en el vaso bien seco y rallarlo → velocidad máxima.
3. Sin sacarlo, añadir los espárragos y la nata y triturar de nuevo → velocidad máxima hasta que veamos que no queda ninguna hebrita. Bajar con la espátula todo lo que se ha esparcido por las paredes y la tapa.
4. Agregar ahora los huevos y las especias y batir → 8 segundos → velocidad 4.
5. Volcar esta mezcla en el molde redondo que indico en el apartado de «ingredientes», y seguir los puntos 5, 7, 8 y 9 de la *Mousse de calabacines* anterior.
6. A diferencia del pastel de calabacín, este se suele tomar frío acompañado de una salsa tártara como la de la pág. 139, o de una mayonesa como la de la pág. 132.

MOUSSE DE PUERROS CON SALSA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO

1. La receta es igual que la de la *Mousse de calabacines,* ver pág. 174, sustituyendo estos por puerros. Se pueden conservar las gambas o suprimirlas, como se prefiera.
2. Limpiar los puerros, cortarlos en trozos de tamaño parecido, volcarlos en el vaso, sobre el aceite caliente, y picarlos → 5 segundos → velocidad 4 y otros → 5 segundos → velocidad 4 si estuvieran muy grandes o muy desiguales.

3. Añadirles un pelín de sal y sofreírlos → 10 minutos → Varoma → velocidad 1 retirando el cubilete y colocando en su lugar el cestillo para facilitar la evaporación. Comprobar que están ya tiernos, pues pueden ser más duros que los calabacines y no todas las clases son iguales, y si todavía quedasen algo caldosos, evaporarlos 3 minutos más siempre con el cestillo puesto. Cuando estén muy blanditos y sin jugo añadirles los 100 g de nata y triturarlos → velocidad máxima **todo el tiempo que haga falta** hasta que quede un puré muy fino.

4. Seguir los pasos 5, 7, 8 y 9 de la *Mousse de calabacines* y acompañarla de la *Salsa de pimientos del piquillo* de la pág. 129.



PASTEL DE CABRACHO CUAJADO EN EL RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma,** para **cocer el pescado** colocar
- 500 g de lomos limpios de cabracho congelado pero descongelado
- o 1 cabracho fresco o congelado de 500 g ya sin cabeza

Y en **el vaso, para cocer el pescado,** volcar
- 500 g de caldo de pescado o de vino corriente
- 1 hoja de laurel
- sal
- 4 o 5 bolitas de pimienta blanca

En el **recipiente Varoma,** para **cuajar el pastel** colocar
- un molde redondo de vidrio o cristal refractario de 24 cm de diámetro u otro que quepa de 1 litro de capacidad, como os indico en la pág. 173

Y en **el vaso, para cuajar el pastel**
- 600 g de agua

Ingredientes

Para elaborar el pastel
- el cabracho cocido; ver más adelante
- 5 huevos de 62-72 g
- 150 g de salsa de tomate casera **muy espesa**
- 150 g de nata líquida
- 50 g de pimiento morrón o del piquillo
- sal, pimienta y nuez moscada recién ralladas

1. Si encontráis lomos ya limpios y congelados de cabracho comprarlos preferentemente, ya que son de excelente calidad y una delicia porque no llevan prácticamente

espinas, solo la piel. Si adquirís uno fresco, decirle al pescadero que retire la cabeza del cabracho y que lo abra por la mitad como si fuera un libro. Tiene que pesar ahora ½ kilo. También podéis encontrar cabracho congelado, que se vende ya sin cabeza pero con piel, con la espina central y con las innumerables pequeñas que tiene. En cualquier caso, descongelarlos previamente, si lo están, y, si se trata de un pescado entero congelado, abrirlo por el centro como el fresco.

2. Pintar con aceite el interior del **recipiente Varoma,** con una brocha de silicona o con un spray, y poner encima el cabracho abierto con la **espina hacia abajo,** o los lomos con **la piel hacia arriba,** salpimentarlo y pintarlo también con aceite por ambas caras. De esta manera se cocerán antes.

3. **Para cocer el pescado** volcar en el vaso el caldo de pescado de la pág. 142, el laurel, la sal y la pimienta. Si no se tiene caldo se puede también utilizar 500 g de vino blanco corriente.

4. Programar → 13 minutos → Varoma → velocidad 2. Cuando empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo y en su lugar colocar el **recipiente Varoma.** El cabracho se cocerá con los 6 o 7 minutos que quedan.

5. Cuando termine el tiempo programado parar la máquina, pero dejarla tal cual está para que el pescado vaya soltando al caldo todo el jugo de la cocción y no nos agüe más tarde el pastel.

6. Cuando se haya enfriado un poco y no queme, **retirar el recipiente Varoma, sacar el caldo** y guardarlo para otra ocasión. No lo tiréis, pues además de la sustancia primitiva que ya tenía, ahora tiene toda la que ha soltado el cabracho y nos servirá para una estupenda sopa de pescado, una fideuá, una salsa... También congela muy bien.

7. Con las manos bien limpias desmenuzar el pescado en mollas pequeñas al mismo tiempo que le quitáis la piel basta y gelatinosa, la espina central y las demás pequeñas si las lleva, y alguna parte fea si el pescado era entero.

8. Aclarar el vaso solo con agua, sin fregarlo, volcar los huevos, el tomate, la nata, el pimiento bien escurrido y seco, que puede ser morrón o del piquillo, el que prefiráis, y las especias y mezclar → en frío → 6 o 7 segundos → velocidad 4. Tienen que quedar trocitos de pimiento.

9. Añadir ahora todas las mollas de cabracho que habíamos reservado y mezclarlas **únicamente con la espátula,** porque también se tienen que notar después. Si preferís que los trozos de pescado sean casi imperceptibles, por ejemplo para los niños, volcar todas las mollas en el punto anterior junto con los huevos y los demás ingredientes. Tendríamos entonces casi una mousse de pescado.

10. Volcar el conjunto en el molde redondo barnizado de mantequilla, cubrirlo con papel vegetal y colocarlo en el **recipiente Varoma** después de frotarlo un poco con agua y el cepillito de mango largo para eliminar los restos de la cocción del cabracho, que, de lo contrario, se resecarían y quedarían incrustados.

11. Volcar ahora en el vaso 600 g de agua, programar → 30 o 35 minutos → Varoma → velocidad 2, y en cuanto empiece a salir vapor por el cubilete retirarlo y colocar en su lugar el **recipiente Varoma.**
12. Cuando termine el tiempo programado, esperar a que la ebullición en el vaso cese para aprovechar al máximo la energía, retirar el **recipiente Varoma,** destaparlo con cuidado, ver pág. 82, secar toda el agua que se ha depositado encima del papel y pinchar en el centro con una aguja larga y fina que tiene que aparecer completamente limpia.
13. Si usarais otro tipo de molde, el alargado tipo plumcake y por tanto muy hondo, el tiempo necesario será mayor y tendréis que prolongar la cocción «a poquitos» y vigilarlo para no resecarlo.
14. Cuando el pastel esté a temperatura ambiente guardarlo en la nevera.
15. Aunque se puede servir frío, templado o caliente con muchas de las salsas que tenéis en este libro, mayonesa, tártara, rosa, holandesa… simplemente solo está delicioso, o acompañado de una ensalada verde muy variada.
16. También lo podéis hacer con otra variedad de pescado como pescadilla, perca, bacalao fresco, salmón… aunque el sabor será ya diferente.



PASTEL DE ESPINACAS CUAJADO EN EL RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma,** para cuajar **el pastel** colocar
- un molde redondo de vidrio o cristal refractario de 24 cm de diámetro u otro que quepa de 1 litro de capacidad, como os indico en la pág. 173

Y en **el vaso, para cuajar el pastel,** volcar
- 600 g de agua

Ingredientes

Para la mousse
- 80 g de queso emmental
- 80 g de jamón serrano o lacón
- o 1 lata de anchoas en aceite de oliva de 45 g de peso neto
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 600 g de hojas de espinacas congeladas
- 100 g de nata líquida
- 5 huevos de 62-72 g
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

1. Volcar el queso en el vaso y rallarlo → velocidad máxima. Sacarlo y reservarlo rebañando bien con la espátula de goma blanda.
2. Si se va a utilizar jamón, picarlo → 1 segundo → velocidad máxima hasta conseguir hebritas. Sacarlo y reservarlo junto con el queso, volviendo a rebañar.

3. Si se van a usar anchoas volcar en el vaso el aceite de la lata y completarlo con más aceite hasta llegar a los 50 g que indica la receta. Cortar las anchoas con unas tijeras en trozos pequeños y reservarlas.
4. Calentar este aceite como siempre → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Mientras tanto espachurrar fuertemente entre las manos las espinacas ya descongeladas para eliminar toda el agua que llevan. Escurridas deben pesar alrededor de 375 g, para que el molde quede después lleno pero sin salirse.
6. Volcarlas en el aceite caliente y picarlas → 4 segundos → velocidad 5. Tienen que quedar trozos grandecitos, ya que es la gracia del pastel.
7. Pulsar ahora este botón y sofreírlas → 6 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Añadir en este momento la nata, los huevos, el queso rallado, la sal en muy pequeña cantidad si usamos anchoas, la pimienta y la nuez moscada y mezclar → 8 segundos → velocidad 4 hasta conseguir una mezcla uniforme.
9. Agregar ahora las anchoas o el jamón picados y mezclarlos únicamente con la espátula.
10. Escoger un molde redondo de vidrio o cristal refractario de 24 cm de diámetro y 1 litro de capacidad, enmantecarlo, volcar en él toda la preparación anterior, taparlo con papel vegetal y colocarlo en el **recipiente Varoma.** Si queréis más explicaciones, consultar la pág. 173.
11. Aclarar el vaso manchado por el sofrito de las espinacas simplemente con agua y velocidad máxima y después con el cepillo de mango largo y volcar en él 600 g de agua. Programar → 30 minutos → Varoma → velocidad 2.
12. En cuanto empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo y colocar en su lugar el **recipiente Varoma.**
13. Cuando termine el tiempo programado, parar la máquina y consultar el punto 9 de la pág. 175 de la *Mousse de calabacines,* para no repetir aquí lo mismo.
14. Este pastel, aunque se puede servir frío, templado o caliente con muchas de las salsas que tenéis en este libro, simplemente solo está buenísimo.



PASTEL FRÍO DE PESCADO + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar
- 600 g de filetes de pescadilla, merluza, lenguado, perca, salmón…

Ingredientes

- El pescado anterior ya cocido
- 200 g de **salsa de tomate espesa**
- 100 g de jerez seco bueno
- 1 paquete entero de gelatina «Gelée au madère» de Maggi = 24 g
- 100 g de nata líquida
- pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

Para dar forma al pastel
- un molde redondo de tarta planito de vidrio, cristal o silicona, o en forma de pez

1. Pulverizar o pintar con aceite el recipiente Varoma y colocar en su interior los filetes del pescado escogido también engrasados.
2. Elaborar la salsa de tomate de la pág. 129 **sin añadirle nada de sal** pero sí azúcar, y al mismo tiempo cocer el pescado. Para ello, en cuanto empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo y colocar en su lugar el recipiente Varoma. Dejarlo cocer únicamente los minutos que necesita el pescado elegido, como os indico en el cuadro de la pág. 279. Retirarlo **inmediatamente después** y dejarlo escurrir encima de la mesa de la cocina, tapado, sobre varias hojas de papel absorbente de cocina, para que no nos agüe la salsa de tomate ni nos suelte después agua en el pastel. Secar incluso el pescado con papel absorbente de cocina al sacarlo de allí.
3. Seguir con el tiempo programado de la salsa de tomate, y cocerla hasta que esté muy espesa. Sacarla y reservarla rebañando bien con la espátula de goma blanda.
4. Sin fregar el vaso volcar ahora el jerez y calentarlo → 2 minutos → 100º → velocidad 1, o **hasta que empiece a hervir.**
5. Añadir encima la gelatina y disolverla → unos segundos → velocidad 4.
6. Agregar ahora el pescado ya cocido, los 200 g de salsa de tomate (aunque nos ha salido más), la nata, un poquito de pimienta y de nuez moscada y triturar → en frío → velocidad 5 hasta que obtengamos un puré sin trozos grandes de pescado pero **no muy fino.** Comprobar ahora el punto de sal, ya que no hemos echado ninguna, pero la gelatina es de por sí bastante salada.
7. Volcarlo en el molde escogido y guardarlo en la nevera hasta que cuaje. Para que se os desmolde bien, forrarlo previamente con lámina de plástico transparente que sobresalga por todas partes. **Si el molde es de silicona no hace falta,** ya que se os despegará estupendamente.
8. Si tenéis **un molde en forma de pez,** al desmoldarlo, adornar toda su superficie con rajitas muy finas de pepinillo pequeño en vinagre que colocaréis algo acaballadas, como si fueran las escamas. En el lugar del ojo poner un trozo de aceituna negra, y en los costados, simulando las agallas, tiritas de aceituna negra.
9. Este pastel se puede acompañar de una salsa rosa, pero su sabor a jerez y a pescado es tan delicioso que no me gusta enmascararlo y prefiero servirlo solo o con una ensalada verde muy variada.
10. **La única gelatina salada que se comercializa en la actualidad** para emplear en este tipo de pasteles es la que os he indicado, y la encontraréis en las tiendas «Gourmet» de El Corte Inglés.



PASTEL FRÍO DE PURÉ DE PATATA Y BONITO EN ACEITE + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** colocar, si se quiere
- 2 huevos con cáscara lavados

Ingredientes

Para el pastel
- El puré de patata de la pág. 263.
- 100 g de salsa de tomate casera **muy espesa**
- 150 g de gambas ya peladas
- 2 huevos duros
- 350 g de mayonesa espesa
- 50 g de aceitunas verdes deshuesadas
- 10 g de pepinillos pequeños en vinagre
- 200 g de bonito asalmonado o en aceite de oliva virgen extra

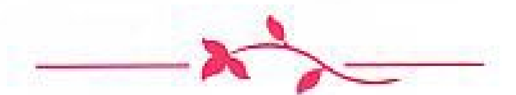
Para dar forma al pastel
- un molde alargado tipo plumcake de cristal o, mucho más cómodo, de **silicona**

Para adornar
- 4 o 5 aceitunas verdes deshuesadas
- 3 pepinillos pequeños en vinagre abiertos en abanico



1. Preparar el **puré de patata espeso** de la pág. 263. Sacarlo y reservarlo.
2. Hacer una **salsa de tomate** espesa como la de la pág. 129, si no se tiene ya preparada. Aprovechando esta cocción larga, se pueden cocer los huevos en el **recipiente Varoma** en 12 minutos si no se tienen ya cocidos.
3. Cocer las gambas peladas, que pueden ser congeladas pero ya descongeladas, en su jugo en el **microondas,** muy bien tapadas, a potencia máxima, es decir, a 900 vatios, aproximadamente en 2 o 3 minutos.
4. Si se compran frescas, con piel y cabeza, se necesitan 250 g en lugar de 150, y como para esta receta no vamos a usar sus cabezas, aprovechar cuando están frescas y, ese mismo día, elaborar con ellas el **concentrado de marisco** de la pág. 144 y congelarlo.
5. Elaborar la mayonesa de la pág. 132. Sacarla y reservarla rebañando bien el vaso.
6. Sin fregarlo volcar ahora las aceitunas, los pepinillos y las gambas cocidas y picarlos → 3 segundos → velocidad 4. Repetir la operación si el picado ha sido desigual. Si las gambas se prefieren más grandecitas picarlas a mano, ya que quedan mejor. Echar este picado en un bol grande y rebañar bien el vaso.
7. Volcar ahora los huevos cocidos, picarlos → 2 segundos → velocidad 4 y agregarlos al picado anterior que está en el bol.

8. Añadirle a este bol los 100 g de salsa de tomate (aunque ha salido más), el bonito bien escurrido y desmenuzado y algo de mayonesa, reservándonos una pequeña cantidad para luego recubrir el pastel. Mezclarlos a mano con la ayuda de la espátula.
9. Forrar el molde, si es de cristal, con lámina de plástico transparente dejando que sobresalga por todas partes para poder desmoldar después el pastel con facilidad. Si es de silicona, no hace falta.
10. Poner en el fondo de este molde aproximadamente la mitad del puré de patata, alisando bien la superficie con una espátula de goma blanda. Colocar encima este relleno y cubrirlo con el resto del puré.
11. Dejar enfriar este pastel un momento en la nevera para que coja más cuerpo, y, una vez frío, desmoldarlo tirando simplemente con las manos de la lámina de plástico o estirando un poquito hacia fuera, si el molde es de silicona.
12. Cubrir ahora la superficie y los costados con el resto de la mayonesa y adornarlo con las 4 o 5 aceitunas cortadas en rodajitas y los 3 pepinillos abiertos en abanico.



ALBÓNDIGAS DE CARNE A MI ESTILO

Ingredientes

Para las albóndigas
- 500 g de carne magra de ternera picada
- 1 huevo gordo
- 50 g de miga de pan
- 10 g de mostaza de Dijon
- sal de ajo o ajo en polvo
- un poquito de perejil ya picado
- 80 g de vino blanco seco
- sal, pimienta y nuez moscada recién ralladas
- un pizco de canela en polvo
- un pizco de clavo molido

Para la salsa
- 10 g de dientes de ajo
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de cebolla
- 50 g de pimiento verde largo y fino
- 50 g de pimiento rojo de piel fina
- 100 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- 150 g de vino blanco seco
- 150 g de agua o caldo desgrasado
- sal o sal aromática
- pimienta blanca recién molida y un poquito de azúcar
- un poco de comino en polvo
- un poquito de colorante cúrcuma

Para espesar la salsa, si se quiere
- 20 g de maicena o de pan con ajo y perejil rallado

Para envolver las albóndigas
- pan rallado con ajo y perejil, es decir, pan provenzal

1. Para no tener que fregar el vaso en toda la preparación, empezar por rallar el pan duro con el ajo y el perejil → velocidad máxima, que vamos a utilizar para envolverlas al final. Volcarlo en un **cuenco grande** y reservarlo. Rebañar bien el vaso con la espátula de goma blanda para que se quede sin residuos y no haya que fregarlo.
2. **Para preparar la masa de las albóndigas** volcar ahora en el vaso todos los ingredientes de la receta menos la carne y mezclarlos bien → velocidad 4 hasta conseguir una mezcla uniforme. Antiguamente se ponía a remojar esta miga de pan en leche, pero hoy, con nuestros modernos aparatos, no hace falta porque se ablanda con el vino y desaparece.
3. Podéis usar, si lo preferís, leche en lugar del vino, pero están más gustosas así. Además, el alcohol se evapora durante el cocinado de las albóndigas y los niños las pueden tomar con total tranquilidad.
4. En un bol grande, para poder remover con comodidad, volcar la carne picada y el contenido del vaso y mezclar bien con la espátula hasta repartir por igual todos los ingredientes.

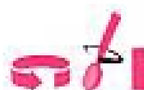
5. Os extrañará la presencia de la mostaza, que les proporciona muy buen sabor y aroma. Podéis suprimirla, pero a los que me disteis un voto de confianza con mis hamburguesas de otro libro os encantaron con la mostaza, y así me lo dijisteis en su día. Si os atrevéis, probarlas... y repetiréis.
6. Si queréis picar en casa la carne vosotros mismos, consultar la pág. 96.

1. **Para preparar la salsa,** si habéis rebañado bien el vaso anteriormente, secarlo rápidamente con papel absorbente de cocina y no lavarlo.
2. Volcar los ajos y picarlos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula todos los trocitos que se han desparramado por el vaso.
3. Agregar ahora el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Añadir la cebolla cortada en 4 y las dos clases de pimiento en trozos de tamaño parecido y picarlos → 4 segundos → velocidad 5.
5. Sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Agregar el tomate y sofreírlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Como quedan trocitos, si queréis que la salsa no los tenga, triturarla → 6 segundos → velocidad 8 o máxima hasta que esté muy fina. Bajar con la espátula todo lo que se ha quedado esparcido por las paredes y la tapa.
8. Añadir ahora el vino, el caldo o agua, el azúcar y todas las especias, menos la maicena o pan rallado, y programar → 5 minutos → Varoma → velocidad 1 para que cueza y se mezclen todos los sabores.
9. Agregar ahora el espesante que más os guste, la maicena o el pan rallado, y prolongar la cocción → 2 minutos → 100° → velocidad 3 hasta que cueza.
10. Si no os gustan los cominos podéis sustituirlos por curry en polvo.
11. Mientras se cocina esta salsa vamos a moldear las albóndigas.

1. **Para moldear las albóndigas** remover ahora con las manos la mezcla que teníamos en el bol, ir cogiendo porciones pequeñas, rodarlas entre las palmas de las manos para darles forma y echarlas en el cuenco grande donde se encuentra el pan provenzal.
2. Simplemente con un movimiento de vaivén de este cuenco, las bolitas de carne se van envolviendo por todas partes con el pan. Sacarlas a medida que estén, redondearlas de nuevo con las manos y colocarlas en una fuente. También podéis darles forma, lo mismo que a las croquetas, con el racionador de helados de la pág. 213.
3. Cuando hayamos moldeado todas las albóndigas podemos hacer con ellas dos cosas:
   - Freírlas en abundante aceite de oliva como siempre se ha hecho.
   - O cocinarlas en su jugo en el microondas. Para ello, colocarlas en un recipiente amplio para que quepan **en una sola capa,** volcar por encima la salsa re-

ción hecha e hirviendo, de manera que queden todas bien bañadas, y cocinarlas a potencia máxima 10 o 12 minutos. Este recipiente tiene que tener muy buena tapa y **no sirven las de agujeros.**

4. Aunque cocinadas de esta manera las albóndigas no tienen la costrita crujiente que se forma al freírlas, esta realmente se pierde después cuando cuecen con la salsa. Si las probáis os encantarán porque salen muy jugosas, os ahorráis un montón de trabajo y... muchas calorías.
5. Si las freís, volcarlas después en una cacerola junto con la salsa y darles un hervor para que se mezclen bien todos los sabores.



ARROZ BLANCO DE COCCIÓN RÁPIDA PARA GUARNICIÓN

Ingredientes

- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de dientes de ajo
- 15 g de sal y pimienta blanca recién molida
- o 15 g de sal aromática
- 1200 g de agua
- 2 bolsas de 100 g cada una de **arroz de cocción rápida Quick de Herba**
- o 2 bolsas de 100 g de arroz **Basmati de La Cigala**

1. Volcar en el vaso el aceite, los ajos, la sal y el agua y programar → 9 o 10 minutos → Varoma → velocidad 1 o hasta que cueza.
2. Cuando empiece a salir vapor por el cubilete, retirar el vaso, destaparlo e introducir dos bolsitas de arroz de cocción rápida Quick de Arrocerías Herba, de 100 g cada una. Hundirlas dentro del agua con la ayuda de la espátula, ya que de lo contrario quedan como flotando.
3. Pulsar este botón y programar → 6 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**
4. Al cabo de ese tiempo retirar el vaso. Con dos dedos y con cuidado, puesto que están muy calientes, sacar las dos bolsas de arroz dejándolas escurrir unos segundos dentro del mismo vaso o fuera, como os sea más cómodo.
   Estas bolsas tienen pequeñísimos agujeros por los cuales se escapa rápidamente el agua de cocción al exterior y el arroz queda totalmente escurrido.
5. Cortarlas por la parte superior y esparcir el arroz directamente sobre la fuente de servir, acompañando platos de carne o de pescado.
6. Si lo vais a tomar en ensalada, al sacar las bolsas del vaso ponerlas debajo del grifo del agua fría para que se refresque, dejándolo escurrir a continuación dentro de su bolsa como anteriormente.

7. Si preferís usar las bolsitas de 100 g de arroz **Basmati** de **La Cigala,** los pasos son los mismos, pero el tiempo de cocción algo más largo. En este caso programar → 12 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**



ARROZ BLANCO SOLO O + RECIPIENTE VAROMA CON SALMÓN si se quiere

En el **recipiente Varoma** colocar, si se quiere
- 4 o 5 rajas de salmón de 200 g cada una
- o cualquier otro alimento del cuadro de la pág. 279 de tiempo de cocción parecido

Ingredientes

En el vaso para cocer el arroz
- 30 g de aceite de oliva
- 1000 g de agua = 1 litro de agua
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de sal o sal aromática
- pimienta blanca recién molida
- 250 g de arroz vaporizado o arroz Basmati

Si se quiere enriquecer este arroz
- 50 g de pasas sultanas = californianas = o de Corinto
- 20 g de piñones



1. Colocar un plato o un cuenco encima de la máquina, tararlo y pesar los 250 g de arroz, las pasas y los piñones si se piensan echar. Retirarlo.
2. Volcar en el vaso el aceite, el agua, el laurel, la sal y la pimienta y programar → 8 o 9 minutos → Varoma → velocidad 1 o hasta que cueza.
3. Mientras tanto pulverizar con aceite las paredes y el fondo del **recipiente Varoma** y colocar las rodajas de salmón de pie, unas al lado de las otras, pero sin que se peguen. Salpimentarlas y pulverizarlas también con aceite por ambas caras.
4. En cuanto el agua del vaso empiece a hervir a borbotones, parar la máquina.
5. Pulsar este botón, agregar el **arroz vaporizado,** anular el tiempo anterior si os ha sobrado, y programar ahora → 15 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**
6. Cuando empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo, **colocar el recipiente Varoma** en su lugar, sobre la tapa, y proseguir la cocción.
7. Cuando termine el tiempo programado comprobar que el arroz está blando y que el pescado está en su punto de cocción y ha cambiado de color. En ese momento

se puede separar de su espina central con la ayuda de un cuchillito y se tiene que abrir en lascas.

8. **Retirar el recipiente Varoma** y agregar, en el vaso, las pasas y los piñones, si gustan, removiéndolos con la espátula.
9. Volcar el arroz con toda su agua en el cestillo para colarlo, retirar las hojas de laurel y servirlo.
10. Si en lugar de usar este arroz vaporizado, que uso prácticamente siempre porque es más rico en fibra y minerales que el normal, además de no pasarse, utilizáis **arroz Basmati,** programar → 10 minutos → Varoma → **velocidad cuchara** en lugar de 15 minutos como anteriormente. Probarlo para dejarlo en su punto, pero sin ablandarlo demasiado, ya que hoy sabemos que tanto el arroz como las legumbres y las pastas, que son hidratos de carbono de absorción lenta, si se cuecen demasiado, se metabolizan en nuestro organismo más deprisa, como si fueran hidratos de carbono de absorción rápida, y pueden engordarnos más.
11. El **arroz Basmati** es un arroz de grano largo de origen indio o paquistaní muy bueno para tomarlo simplemente hervido, como en este caso. Lo encontraréis con facilidad, puesto que muchas marcas blancas de grandes supermercados ya lo incluyen entre sus productos.
12. Aquí no hace falta colocar la mariposa porque, al cocer tanta agua a borbotones, las burbujas que se forman son suficientes para mover toda la masa de líquido, contrariamente a lo que sucede cuando el contenido del vaso es muy espeso.
13. Si ponéis una cantidad menor de pescado, o si las rajas son más delgadas, el tiempo de cocción, lógicamente, será menor y tendréis que estar al tanto, como os he explicado en la pág. 83, para no pasarlo de tiempo.
14. Aunque el pescado se podría servir así, simplemente al vapor, junto con el arroz, está mucho más rico si se acompaña de una salsa mayonesa, tártara, rosa, holandesa, romesco…
15. Si en lugar de salmón queréis cocer al vapor otro tipo de pescado o de alimento, consultar los tiempos de cocción que necesitan cada uno de ellos en el cuadro de la pág. 279.
16. Este arroz blanco de acompañamiento se puede hacer lógicamente también **sin colocar el recipiente Varoma,** pero no se aprovecharia al máximo la energía gastada.



ARROZ NEGRO

Ingredientes

- 80 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 g de dientes de ajo, 5 + 5
- 120 g de cebolla
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 150 g de pimientos verdes largos y finos
- 100 g de tomate de lata triturado, clase extra
- 600 g de calamares frescos
- 250 g de arroz vaporizado
- la tinta de estos calamares y 3 bolsitas más de tinta congelada
- 400 g de caldo o fumet de pescado **caliente**
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 cucharada de perejil picado, si se tiene

1. Pelar los ajos dejándolos enteros y la cebolla cortándola en cuartos.
2. Lavar los pimientos, secarlos, retirarles el rabito, abrirlos a lo largo por la mitad, eliminar las pepitas y cortarlos en trozos medianos para que se vean.
3. Limpiar los calamares, secarlos **muy bien** con papel absorbente de cocina y cortarlos en trozos regulares mejor que en anillas.
4. Preparar un sabroso caldo de pescado como el de la pág. 142, si no se tiene ninguno en el congelador.
5. Si se van a usar las tintas de los calamares frescos, majar en un mortero la mitad de los ajos con un poquito de sal, para que no salten y se trituren mejor, y a continuación agregar las tintas y machacarlas también. Disolver esta pasta en el caldo de pescado que ya tenemos preparado. Si se usan únicamente tintas congeladas de sobre, solo habrá que vaciarlas directamente en el vaso en el punto 13 y en el mortero majaríamos los ajos y la sal nada más, que se disolverían también en el caldo.
6. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Añadir la otra mitad de los ajos y la cebolla y picarlos → 4 segundos → velocidad 5.
8. Sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
9. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir los trozos de pimiento y el tomate y sofreírlos a su vez → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
10. Añadir ahora los calamares **bien secos** y rehogarlos 5 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**
11. Agregar ahora el arroz y sofreírlo otros → 5 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**
12. Mientras tanto, si el caldo con el majado está frío calentarlo previamente 5 o 6 minutos en el microondas hasta que casi hierva.

13. Agregarlo ahora **casi hirviendo** y probar todo el contenido del vaso para que esté bueno de sal, ya que el arroz necesita un líquido bastante sabroso. Añadir ahora las bolsas de tinta congelada, 3 si utilizamos la tinta de los calamares y 4 si no tenemos ninguna. Programar → 12 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.** Si al cabo de esos minutos encontráis el arroz demasiado en su punto, aunque es así como se debe tomar, prolongar 1 o 2 minutos más la cocción, o dejarlo reposar en el mismo vaso si está ligeramente caldoso para que el líquido termine de embeberse.
14. Volcarlo en la clásica sartén para paella o en otra fuente alargada y servirlo, espolvoreándolo previamente con el perejil picado, si se tiene.

AVESTRUZ, MEDALLONES CON SALSA DE GROSELLAS O ARÁNDANOS

Ingredientes

Para la carne
- 4 o 5 medallones de avestruz
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Para la salsa
- 100 g de zumo de naranja
- 20 g de zumo de limón
- 10 g de maicena
- 170 g de confitura de grosellas o de arándanos
- 50 g de brandy
- tomillo, laurel, sal y pimienta blanca recién molida
- un poco de jengibre fresco recién rallado o jengibre seco en polvo

1. **El avestruz** es un ave cuya carne es muy rica y saludable, ya que apenas tiene grasa ni colesterol y cada día es más fácil encontrarla.
2. Si no os gusta o no la encontráis, también podéis utilizar esta fantástica salsa para cocinar de la misma manera filetes de pavo o de pollo, e incluso solomillos o chuletas de cerdo.
3. En una buena cacerola o sartén dorar los medallones por ambos lados sin quemar el aceite para que no pierda sus buenas cualidades. Salpimentarlos a continuación. Mantenerlos ahora unos minutos con la cacerola donde se han dorado tapada y con el fuego al mínimo, para que suelten su jugo interior y terminen de hacerse. Tienen que quedar como el rosbif o solomillo, dorados por fuera y rosados y jugosos por dentro.

1. **Para preparar la salsa** volcar todos los ingredientes de la receta en el vaso y programar → 100° → velocidad 3 hasta que cueza. Mantener la cocción → 1 minuto para que espese y la maicena no sepa a crudo.

2. Echar el jengibre fresco con mucho cuidado si no estáis acostumbrados a usarlo porque, si lo añadís en exceso, os podéis pasar de picante. Ir probando a medida que lo echáis. También podéis emplear el que viene en polvo, ya seco, aunque el sabor y el aroma no son iguales.
3. Servir la salsa bien caliente en salsera o bañando las porciones de carne.



BACALAO AL AJO ARRIERO

Ingredientes

- 250 g de gambas con cabeza
- 130 g de concentrado de gambas preparado con 80 g de agua y 50 g de vino blanco seco
- 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 guindilla, si se quiere
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 200 g de salsa de tomate **muy espesa**
- 1 cucharadita escasa de carne de pimiento choricero
- sal con mucha prudencia y pimienta blanca recién molida
- 250 g de pimientos rojos de lata o del piquillo, o mitad y mitad
- 500 g de bacalao desmigado

1. El bacalao desmigado actual que se adquiere en las tiendas especiales de bacalao está a medio secar y, por tanto, no necesita tanto tiempo de desalado como el que antes venía totalmente seco. Si compráis este, de una calidad excelente, desalarlo cubierto de agua durante 12 horas, sin necesidad de cambiarle el agua ninguna vez. Tiene que conservar un puntito de sal, ya que, de lo contrario, perdería su gracia, pero nunca estar salado. Procurar que todas las migas sean del mismo tamaño para que se desalen por igual.
2. Si las migas fueran de bacalao completamente seco, el de siempre, desalarlo durante 12 o 24 horas, dependiendo de su gordura, cambiándoles el agua 2 o 3 veces.
3. Si la **salsa de tomate muy espesa** no se tiene ya preparada, en la nevera o en el congelador, elaborarla como en la pág. 129.
4. Preparar el concentrado de marisco con las cabezas y pieles de las gambas como en la pág. 144, programando → 3 o 4 minutos → Varoma → velocidad 2, puesto que tenemos pocos líquidos. Lavar a continuación el vaso con agua caliente y el cepillito de mango largo y secarlo bien.
5. Mientras tanto cortar los pimientos en tiras de tamaño mediano.
6. Volcar en el vaso los ajos y picarlos pulsando 1 vez el botón turbo. Si queda algún trozo entero, bajar con la espátula todos los que se han desperdigado por el vaso y volverlos a picar pulsando de nuevo el botón turbo.

7. Volcar ahora la guindilla, si se pone, y el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Colocar la mariposa en las cuchillas, pulsar el botón de giro a la izquierda y echar encima la **salsa de tomate espesa,** la carne de pimiento choricero y el concentrado de gambas y programar → 6 minutos → Varoma → velocidad 1 para que el conjunto cueza.
9. Tiene que quedar una salsa espesita, de lo contrario cocerla durante → 2 minutos más para concentrarla → siempre en Varoma y colocando el cestillo en el lugar del cubilete.
10. Agregar ahora los pimientos y el bacalao desmigado y programar → 5 minutos → Varoma → **velocidad cuchara** para que vuelva a cocer, tiempo más que suficiente para que el bacalao se haga y no se reseque, ya que perdería toda su gracia.
11. Al finalizar estos minutos añadir los cuerpos de las gambas, si se van a echar, hundirlas en el vaso con la ayuda de la espátula y dejar que se cocinen con el calor residual que tiene este.
12. También se pueden guardar para otra preparación, pues el ajo arriero, con el aroma y sabor que proporcionan sus cabezas, ya resulta exquisito. Si utilizáramos agua o caldo bueno de pescado no sería lo mismo. ¡A la tripa no se la engaña!

BACALAO AL PIL PIL

Ingredientes

- 800 g de lomos de bacalao desalado

Para la salsa pil pil
- 200 g de aceite de oliva virgen extra
- 20 o 30 g de dientes de ajo
- 1 o 2 guindillas
- 50 g del agua de cocción del bacalao
- 1 cucharada de perejil picado, si se tiene

1. Comprar lomos de bacalao de muy buena calidad para que no lleven espinas. Desalarlos en agua abundante durante 36 o 48 horas cambiándola 3 veces al día, dependiendo de su grosor. También se pueden usar lomos congelados de bacalao desalado de Pescanova o lomos congelados de bacalao desalado sin marca. Descongelarlos previamente en la nevera.
2. Cuando ya lo estén, colocarlos en una buena cacerola de diámetro grande, para **que no se amontonen,** con 150 g de agua. Es muy importante no añadir mucha agua, solo la indicada.

3. Colocarlos con **la piel hacia abajo.** Tapar la cacerola y, a **fuego flojo,** calentarlos hasta que empiecen a formar espuma. Mantener esta **ebullición suave** durante 1 o 2 minutos nada más hasta que se vea que el pescado ha cambiado de color y está blanquecino. Aunque os parezca mentira, este bacalao «moderno» congelado, así como el que se encuentra sin congelar en las tiendas del bacalao, apenas necesita cocción y con este ligero escalfado es más que suficiente. No lo paséis de fuego porque se os romperá y resecará. Únicamente habrá que mezclarlo, al final, con su salsa y calentarlo, y al degustarlo veréis que los lomos se abren en lascas y están deliciosos.
4. **Escurrir toda el agua y reservarla** dejando en la cacerola solo el bacalao.
5. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 8 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Mientras tanto filetear los ajos, más o menos cantidad según vuestro gusto.
7. Cuando el aceite esté caliente añadir los ajos y las guindillas, si se ponen, y sofreírlos → 10 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Sacar todo este aceite del vaso dejando en el interior exclusivamente unas cuantas láminas de ajo ya doraditas. Volcarlo en una jarrita que vierta bien, porque nos será más cómodo para trabajar después, y el resto de los ajos y las guindillas echarlos sobre los lomos de bacalao, en la cacerola. Utilizar un colador, si os es más fácil, para que en la jarrita no se cuele ningún trocito de ajo.
9. Sobre los trocitos de ajo del vaso volcar 50 g del agua de cocción del bacalao y triturarlos durante → 1 minuto → velocidad 8 o máxima hasta conseguir como una crema lechosa.
10. Programar ahora → 2 minutos → en frío → velocidad 4, y sobre la máquina funcionando y **sin pararla** en ningún momento ir echando **en hilo fino y despacio** el aceite de sofreír los ajos. Cuando se acabe el tiempo llevar el mando de la velocidad hasta la máxima, ir y volver nada más para darle mayor dureza. Conseguimos así como una mayonesa de consistencia media que es la salsa pil pil.
11. Si os parece algo espesa, volver a programar → velocidad 4 y añadir, también poco a poco, de la misma manera que anteriormente, 20 o 30 g del agua de cocción. Llevar de nuevo el mando de la velocidad hasta la máxima.
12. Volcar ahora esta salsa en la cacerola, sobre el bacalao, taparla y calentarla a **fuego mínimo** hasta que el conjunto apenas hierva. Mover de vez en cuando la cacerola, cogiéndola de sus asas, para que el calor se reparta por igual. No la dejéis cocer porque se cortaría.
13. Si tenéis perejil picado esparcirlo por encima para que haya contraste de colores.



BONITO O PESCADO CON CEBOLLAS, TOMATE Y PIMIENTOS ROJOS + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar
- 600 u 800 g de bonito fresco sin piel ni espinas cortado en 6 o 7 trozos
- o filetes de pescado sin piel ni espinas del cuadro de la pág. 279

Ingredientes

Para la salsa
- 10 o 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de cebollas
- 200 g de pimientos rojos de piel fina
- 200 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón de La Vera
- sal, azúcar y pimienta blanca recién molida
- 100 g de vino blanco seco



1. Pelar los ajos y las cebollas cortándolas en trozos medianos. Limpiar los pimientos y cortarlos en tiras grandecitas para que se vean después, ya que en el guiso van a menguar.
2. Volcar en el vaso los ajos y picarlos finitos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula de goma blanda todos los trocitos que se han esparcido por el vaso.
3. Añadir ahora el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Agregar los trozos de cebolla y picarlos → 5 segundos → velocidad 4. Aunque quedan trozos desiguales dejarlos así, ya que, si se pican más, quedan demasiado pequeños.
5. Pulsar este botón y sofreírlos → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Añadir ahora los trozos de pimiento, el tomate, el laurel, el pimentón, la sal, el azúcar, la pimienta y el vino y programar → 17 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Mientras tanto pulverizar o pintar con aceite el fondo y las paredes del **recipiente Varoma,** cortar el bonito en trozos como de bocado grande, salpimentarlos por ambos lados y colocarlos en el recipiente pulverizándolos también.
8. Cuanto salga vapor visible por el cubilete, retirarlo, y en su lugar **colocar el recipiente Varoma** con el bonito, que se cocerá en el tiempo que queda. Vigilarlo de todas maneras por si lo tenéis que retirar antes, ya que depende del tamaño de los trozos, de su clase, y de la cantidad puesta. Se suele

hacer en 10 o 12 minutos. Si ponéis una cantidad de pescado menor, el tiempo también lo será.

9. Cuando el pescado esté en su punto dejarlo descansar durante 1 minuto encima de la tapa para que todos sus jugos caigan al vaso y después **retirar el recipiente.** Si la salsa estuviese algo clara, reducirla prolongando la cocción unos minutos más, siempre en Varoma y con el cestillo colocado en el lugar del cubilete para favorecer la evaporación.
10. Cubrir el pescado con la salsa y servirlo.
11. Si queréis realizar esta misma receta con otra clase de pescado, de los muchos que os he puesto en el cuadro de la pág. 279, consultar allí los diferentes tiempos para cocerlos solamente los minutos que cada uno necesita.



BONITO O PESCADO CON PASAS Y ALMENDRAS + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar
- 600 g de bonito fresco sin piel ni espinas
- o filetes de pescado sin piel ni espinas del cuadro de la pág. 279

Ingredientes

Para la salsa
- 100 g de almendras fritas
- 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 250 g de cebollas
- 250 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- clavo, canela, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- 1 cucharadita de pimentón de La Vera
- sal y azúcar en la misma cantidad
- 80 o 100 g de pasas sin pepitas sultanas = californianas = o de Corinto

1. Pelar los ajos y las cebollas cortándolas en trozos medianos. Cortar también el bonito o el pescado elegido en porciones todas de tamaño parecido, sin olvidar que cuanto más pequeñas sean, más deprisa se cocinarán.
2. Pulverizar o pintar el interior del **recipiente Varoma** con aceite, colocar los trozos de bonito o de pescado salpimentados por ambos lados y pulverizados también con aceite.
3. Volcar en el vaso bien seco las almendras y picarlas toscamente pulsando el botón turbo 1 o 2 veces. Sacarlas y reservarlas rebañando bien con la espátula de goma blanda para no tener que fregar el vaso.

4. Echar ahora los ajos y picarlos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula todos los trocitos esparcidos por las paredes.
5. Añadir el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Volcar encima la cebolla y picarla → 4 segundos → velocidad 5 para que quede menuda e igualita. Bajar de nuevo con la espátula todo lo que se ha dispersado por el vaso.
7. Pulsar este botón y sofreírla → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. A continuación añadir el tomate, las especias, el pimentón, la sal, el azúcar y las pasas. Mezclar bien este conjunto → 10 segundos → velocidad 4 y programar a continuación → 15 minutos → Varoma → velocidad 1.
9. En cuanto el vaso empiece a echar vapor visible por el cubilete retirarlo y, en su lugar, **colocar el recipiente Varoma.** Dependiendo del grosor de los trozos de bonito tardarán 10 o 12 minutos en cocinarse. No los paséis de tiempo para que no se resequen.
10. Cuando el tiempo programado haya terminado, dejarlo descansar durante 1 minuto encima de la tapa para que todos sus jugos caigan al vaso. **Retirar el recipiente.**
11. Cubrir el pescado con la salsa y servirlo.
12. Si elaboráis esta receta con otra clase de pescado que no sea bonito, consultar los tiempos de cocción que cada uno de ellos necesita en el cuadro de la pág. 279.



BONITO O PALOMETA EN ESCABECHE + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar
- 600 g de bonito fresco sin piel ni espinas
- o filetes sin piel ni espinas de una palometa gorda

Ingredientes

Para el escabeche
- 200 g de cebolla
- 1 cabeza de ajos entera sin pelar
- 150 g de vino blanco seco
- 150 g de vinagre suave de vino
- 200 g de agua
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón de La Vera y
- un poquito del picante si gusta
- 1 hoja de laurel
- 5 o 6 bolitas de pimienta negra
- 4 o 5 clavos de especia
- sal normal o sal aromática

1. Pelar la cebolla y cortarla en trozos. Lavar la cabeza de ajos pero dejarla entera.
2. Volcar en el vaso los trozos de cebolla y picarla → 3 segundos → velocidad 4 para que quede grandecita aunque desigual. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desperdigado por el vaso.
3. Añadir encima la cabeza de ajos y el resto de los ingredientes siguiendo el orden indicado.
4. Pulsar este botón y programar → 25 minutos → Varoma → velocidad 1 para que el escabeche se «haga» y coja sabor.
5. Mientras tanto, si se va a realizar esta **receta con bonito,** cortarlo en tacos medianos. Pulverizar con aceite el **recipiente Varoma** y colocar en él estos trozos de pescado también pulverizados con aceite, salpimentados por los dos lados y espolvoreados ligeramente por encima con pimentón.
6. Si se va a utilizar **palometa,** escoger una gorda y decirle al pescadero que saque los cuatro lomos limpios. Como suelen ser más finos que los tacos de bonito, dejarlos enteros.
7. A los 6 o 7 minutos aproximadamente el escabeche empezará a cocer. Nos quedan 18 o 19 minutos de cocción. Dejar que el escabeche siga cociendo.
8. Cuando falten solamente 8 o 10 minutos para finalizar el tiempo programado, sin parar la máquina, retirar el cubilete y en su lugar **colocar el recipiente Varoma** con el pescado.
9. Cuando termine el tiempo programado volcar el pescado en una fuente y por encima todo el escabeche. Si lo guardáis en un recipiente hermético, como un tupper, estará más rico y sabroso al día siguiente o en los sucesivos, al ir penetrando los diferentes sabores del escabeche en el pescado. Guardarlo siempre en la nevera.

BRAZO DE GITANO DE BECHAMEL RELLENO DE AHUMADOS

Ingredientes

Para la bechamel del brazo de gitano
- 250 g de leche entera
- 50 g de mantequilla
- 50 g de harina
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- 70 g de queso emmental
- 4 huevos de 62-72 g
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon
- un pellizco de pimienta de cayena, si gusta

Para el relleno
- 350 g de queso Philadelphia a temperatura ambiente
- 180 g de salmón, trucha, caballa, atún ... ahumados
- 1 o 2 cucharaditas de eneldo fresco picado



1. Para **confeccionar el brazo,** preparar primero una bechamel espesa volcando en el vaso la leche, la mantequilla, la harina, la sal, la pimienta y la nuez moscada y programando → 100° → velocidad 4 hasta que cueza, tiempo que variará dependiendo de la temperatura inicial de los ingredientes. Dejarla cocer después → 3 o 4 minutos hasta que espese.
2. Añadirle ahora el queso, los huevos, la mostaza y la cayena y mezclarlos → 8 segundos → velocidad 4 hasta conseguir una crema uniforme.
3. Volcar esta bechamel en la bandeja del horno, si es de hojalata, aluminio o acero inoxidable, o, si fuese vitrificada, que hornea muy mal, en una placa de pastelería forrada de papel de aluminio enmantecado o recubierta de una lámina de silicona, y hornearla, si es con turbo, a 170° durante 6 o 7 minutos o a 180° si es con horno tradicional. Las placas de pastelería y las láminas de silicona se encuentran, si os hacen falta, en Roalu, como os indico en la pág. 60.
4. Cuando al pinchar la plancha de bechamel con una aguja fina esta salga completamente limpia, sacar la placa del horno, cubrirla con un trozo algo mayor de papel de aluminio, darle la vuelta para que caiga la bechamel ya cocida y, en caliente, enrollar este paquete con el papel para que la lámina de bechamel ya cocida coja la forma de un rulo.
5. **Cuando el brazo se haya enfriado,** desenrollarlo, untarlo con el queso blandito, colocar encima el ahumado escogido, cortado en trozos pequeños para que resulte fácil al servirlo, y esparcir abundantemente eneldo picado. Volverlo a enrollar ya sin papel.
6. Se puede adornar espolvoreándolo por fuera con azúcar glas o eneldo.
7. Este brazo se puede rellenar con muchos otros ingredientes, incluso con muchos de los patés que os he indicado en la correspondiente sección.



BRAZO DE GITANO DE BIZCOCHO RELLENO DE CREMA DE QUESO

Ingredientes

Para el bizcocho del brazo de gitano

- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 4 huevos de 62-72 g
- 30 g de azúcar
- **Retirar la mariposa**
- 30 g de harina

Para la crema de queso

- 50 g de nueces
- 250 g de queso azul
- 50 g de nata líquida
- 150 g de lonchas finas de jamón de York o lacón

1. Para preparar **la plancha de bizcocho colocar la mariposa en las cuchillas,** volcar en el vaso los huevos y el azúcar y programar → en frío → 6 minutos → velocidad 4. Al cabo de ese tiempo conseguimos una crema blanquecina, algo amarillenta, porque los huevos se han esponjado enormemente y toman ese color.
2. Mientras tanto, para ahorrar tiempo, precalentar el horno a **160° si es con turbo,** o a 170° si es con horno tradicional.
3. Al terminar los 6 minutos programados **retirar la mariposa** y rebañar bien, con la espátula de goma blanda, la tapa y las paredes que están llenas de huevo batido. Volcar la harina e incorporarla programando → 2 segundos → velocidad 4. Si veis que todavía queda harina sin mezclar, programar ahora → 1 segundo → velocidad 4.
4. Volcar esta mezcla espumosa en la bandeja del horno, si es de hojalata, aluminio o acero inoxidable, o en una placa de pastelería recubierta de papel de aluminio enmantecado o de silicona, como en la receta anterior, e introducirla en el horno en cuanto esté caliente.
5. Hornearla entre 6 o 7 minutos, hasta que veáis, pinchando en el centro con una **aguja fina, que sale completamente limpia,** señal de que está bien cocida. Esta plancha solo debe colorearse ligeramente por los bordes. Si la cocéis demasiado no podréis enrollarla, y si la dejáis algo cruda, tampoco, porque no la podréis despegar del papel o de la silicona.
6. Cuando esté en su punto, sacar la placa del horno, cubrirla con un trozo de papel de aluminio algo mayor, darle la vuelta para que la plancha de bizcocho caiga y enrollar este paquete, con el papel, para que el bizcocho coja la forma de un rulo. Si os cuesta despegarla del papel vegetal o de la silicona, ir separándola, despacito, con la ayuda de un cuchillo pequeño bien afilado. Si está en su punto justo de horneado resulta muy fácil.
7. Esperar a que se enfríe.

1. Mientras tanto, vamos a **preparar la crema.**

2. Volcar en el vaso las nueces y picarlas muy menuditas pulsando 2 o 3 veces el botón turbo. Sacarlas y reservarlas.
3. Volcar ahora el queso y la nata y mezclarlos → velocidad 5 hasta obtener una crema homogénea. El tiempo dependerá del queso, si está más o menos blando.
4. Cuando la plancha de bizcocho esté ya fría, desenrollarla, untarla con la mitad de esta crema de queso y colocar encima las lonchas finas de jamón.
5. Volverla a enrollar, ahora ya sin papel, y cubrirla por fuera con el resto de la crema de queso.
6. Espolvorearla con las nueces picadas y servirla.



CALABACINES RELLENOS + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** colocar, si se quiere
- 600 g de calabacines de la variedad verde amarillenta con pintas amarillas

Ingredientes

- 100 gramos de queso emmental
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 o 20 g de dientes de ajo
- 150 g de cebolla
- 150 g de pimiento rojo
- 300 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- sal y pimienta blanca recién molida
- un pizco de azúcar
- tomillo, orégano y nuez moscada recién rallada
- 300 g de carne picada de ternera
- 80 g de beicon o de jamón serrano
- 1 lata de anchoas en aceite de oliva, 45 g peso neto

1. Pelar los ajos y la cebolla cortándola en trozos. Limpiar el pimiento y cortarlo en porciones de tamaño parecido al de las cebollas.
2. Lavar los calabacines, secarlos, quitarles los extremos feos, cortarlos a lo largo por la mitad y colocarlos, con el corte hacia abajo, en el **recipiente Varoma** pulverizado o barnizado con aceite.
3. Cortar también el jamón o el beicon en dados pequeños, las anchoas en trocitos y reservarlos.
4. Para no tener que fregar el vaso durante toda la preparación, volcar primero el queso y rallarlo → velocidad máxima. Sacarlo y reservarlo rebañando bien con la espátula de goma blanda y papel de cocina si hiciera falta.
5. Volcar ahora el aceite y calentarlo como siempre → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Se puede aprovechar el aceite de la lata de anchoas, si es de oliva, completándolo hasta los 50 g que indica la receta.

6. Añadir ahora el ajo, la cebolla y el pimiento y picarlos → 4 segundos → velocidad 5. Las verduras deben quedar en trocitos pequeños iguales, **nunca puré.** Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se queda desparramado por el vaso y su tapa.
7. Sofreír este conjunto → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Añadir el tomate, muy poquita sal porque el jamón y las anchoas tienen mucha, la pimienta, el azúcar, el tomillo, el orégano y la nuez moscada y programar → 20 minutos → Varoma → velocidad 1.
9. En cuanto empiece a salir vapor por el cubilete, sin parar la máquina, retirarlo y colocar en su lugar el **recipiente Varoma.**
10. Al cabo de ese tiempo comprobar que los calabacines están **al dente** pinchándolos en el centro con una aguja fina, y, si por su clase diferente no lo estuvieran, prolongar la cocción 2 o 3 minutos más hasta que lo estén.
11. En cuanto estén en su punto, **retirar rápidamente el recipiente Varoma** y colocarlo en la mesa de la cocina sobre varias capas de papel absorbente para que suelte allí toda el agua que en él se ha condensado, más la que sueltan los calabacines, y no dentro del vaso, ya que nos aguaría la salsa.
12. Comprobar el estado de la salsa, que debe estar **suficientemente espesa,** y, de lo contrario, cocerla algún minuto más, siempre en Varoma, para que se concentre y colocando ahora el cestillo en el lugar del cubilete.
13. Cuando los calabacines, que no deben estar muy blandos puesto que se van a terminar de cocinar en el horno, no quemen, escurrirlos bien apretándolos un poco con las manos y papel absorbente de cocina, porque todavía están encharcados en agua. Ellos de por sí ya tienen una cantidad enorme, un 96,5%, que aquí no pierden al cocinarse envueltos en tanto vapor. Vaciarlos ahora con cuidado con una cuchara, pero conservando como 1 cm de piel todo alrededor, que no se debe romper.
14. Volcar la mitad de esta pulpa en el vaso, encima de la salsa, y picarla → 2 o 3 segundos → velocidad 4.
15. Pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir la carne y el jamón o el beicon, remover el conjunto con la espátula para que se repartan por igual y programar → 6 o 7 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.** Cuando este conjunto rompe a cocer de nuevo tiene que seguir hirviendo durante 2 minutos más. Aunque la carne quedase todavía algo rosada, no la cocinéis más, ya que lo hará más tarde en el horno. Así evitamos que se reseque y que suelte agua, pues tiene, por increíble que parezca, más de un 70%.
16. Añadir ahora a la salsa las anchoas cortadas con tijeras y mezclarlas con la espátula nada más.
17. Con esta mezcla rellenar los calabacines vacíos y espolvorearlos con el queso rallado.

18. Meterlos en el horno ya caliente a 170º y con el grill también encendido durante aproximadamente 10 minutos, dependiendo de los aparatos. El queso se fundirá formando una bonita costra dorada.

19. Estos calabacines se cuecen **mucho mejor y más deprisa en su jugo** en el **microondas,** sin ponerles absolutamente nada de liquido, ni sal, pero en un buen recipiente con tapa para que no haya ninguna evaporación. Abrirlos simplemente por la mitad y cocinarlos, dependiendo de su tamaño y de su frescura, en 6 o 7 minutos a potencia máxima. Si os salen arrugados, tener la completa seguridad de que los habéis cocido durante demasiado tiempo, o de que el recipiente escogido dejaba escapar vapor de agua y por ello se han deshidratado. Por este motivo **las tapaderas con agujeros no sirven para cocinar** en el microondas. Para tener más conocimientos sobre las cocciones en su propio jugo en el microondas consultar mi libro **Sólo recetas que salen bien en el microondas,** editado por Espasa.

20. Una vez cocidos, vaciarlos con cuidado como he explicado en el punto 13.

21. Si los calabacines se elaboran en el microondas, en el **recipiente Varoma,** aprovechando esta cocción larga podemos cocinar cualquier otro alimento del cuadro de la pág. 279, por ejemplo las *Pechugas de pollo rellenas y envueltas en beicon* de la pág. 143, o las *Salchichas frescas* de la pág. 280.

22. Si no ponemos nada en este recipiente, sustituir durante toda la cocción el cubilete por el **cestillo** para que la evaporación sea mayor.



CALAMARES EN SU TINTA + SEPIAS O HUEVOS CON CÁSCARA EN EL RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** colocar, si se quiere
- 1 kilo de sepias frescas o congeladas pero ya descongeladas, abiertas
- o huevos con su cáscara lavados
- o cualquier otro pescado del cuadro de la pág. 279

Ingredientes

- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de dientes de ajo
- 250 g de cebolla
- 180 g de pimientos verdes finos
- 150 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- sal y pimienta blanca recién molida
- las tintas de los calamares y 3 o 4 bolsitas de tinta de las que se compran
- 100 g de vino blanco seco
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 1 kilo de calamares frescos
- 1 cucharada de perejil picado

1. Limpiar los calamares conservando con todo cuidado las bolsas de tinta, o decirle al pescadero que los limpie. Cortarlos en anillas no muy gordas para que se cuezan antes. Trocear también sus alas y tentáculos.
2. Secarlos muy bien con varias hojas de papel absorbente de cocina, **tantas como os hagan falta,** porque los calamares tienen más de un 80% de agua en su interior que van a soltar al cocinarse.
3. Pelar los ajos y la cebolla, limpiar los pimientos y cortar ambas hortalizas en trozos de tamaño parecido.
4. Pulverizar con aceite el interior del recipiente Varoma, si se va a usar, y colocar las sepias secadas también **exhaustivamente** con papel absorbente de cocina, porque tienen la misma cantidad de agua que los calamares. Taparlo para que el pescado no se reseque.
5. Si se van a cocer **huevos con cáscara** en lugar de sepias, se pueden presentar otro día rellenos, como los de la pág. 219, y si escogéis cualquier otro pescado del cuadro de la pág. 279, cocerlo **solamente el tiempo que necesita** y que allí os indico.
6. Para empezar la receta volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Añadir los ajos enteros y la cebolla y picarlos → 4 segundos → velocidad 4. Aunque quedan trozos desiguales, dejarlos. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha quedado desparramado por las paredes.
8. Sofreírlos → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
9. Agregar ahora los pimientos y picarlos también → 4 segundos → velocidad 4. Volver a bajar lo que se ha desparramado por las paredes y la tapa. Añadir el tomate.
10. Salpimentar ligeramente y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
11. Añadir las tintas y el vino blanco y, para que la salsa quede luego fina, triturarla → 30 segundos → velocidad 8, llegando a la máxima si hiciera falta. Rebañar de nuevo, ya que la tapa y el vaso se quedan muy negros. Como las tintas de los calamares no son muy grandes y a veces alguna se rompe, añadir alguna bolsita de las que venden congeladas para dar más color y sabor.
12. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda y volcar los trozos de calamar sin salarlos, porque los calamares, como las sepias, pueden llevar sal añadida a pesar de ser frescos. Programar → 25 minutos → Varoma → velocidad 1.
13. Cuando falten 12 minutos para que se acabe el tiempo programado, retirar el cubilete y, en su lugar, **colocar el recipiente Varoma,** si tiene sepias o huevos, que necesitan esos minutos de cocción. Si habéis colocado otro alimento, consultar su tiempo de cocción en el cuadro de la pág. 279.
14. Como podréis observar, a pesar de haber secado muy bien todo el pescado hay una cantidad de salsa considerable. Podéis servir los calamares en su tinta con la mitad de esta salsa y, en la otra mitad que dejáis en el vaso, añadir las sepias ya

cocidas después de trocearlas y darles un hervor programando → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Guardarlas para otro día en la nevera en un recipiente hermético, ya que estarán todavía más ricas, o congelarlas.

15. También podéis servir estas sepias hervidas al vapor al día siguiente, con **el falso alioli** de la pág. 134.
16. Si nada de esto os interesa, sacar los calamares con una espumadera y concentrar o espesar esta salsa como os explico en la pág. 92.
17. No cozáis demasiado los calamares, porque, como los riñones, necesitan muy poco tiempo de cocción, y si se pasan de tiempo se endurecen, contrariamente a lo que se pudiera pensar. Con el tiempo que os he puesto salen fantásticos, tiernos y jugosos, y por ello hay que sacarlos antes de concentrar la salsa.
18. Si usáis calamares congelados, secarlos todavía más a fondo después de descongelarlos, porque sueltan mucha más agua.
19. Si no queréis cocer nada en el recipiente **Varoma,** y estaríais malgastando tontamente la energía, **colocar el cestillo** en el lugar del cubilete **desde el principio** para facilitar la evaporación y evitar salpicaduras.



CHAMPIÑONES AL AJILLO COMO GUARNICIÓN

Ingredientes

- 10 o 20 g de dientes de ajo
- 30 g de aceite de oliva virgen
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 250 o 500 g de champiñones
- 1 o 2 guindillas
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Escoger champiñones bien blancos, sin ninguna mancha marrón, cortarles la parte terrosa y lavarlos enteros debajo del grifo y nunca sumergidos en agua. Secarlos muy bien con papel de cocina para que no se ennegrezcan después y filetearlos sin añadirles nada de zumo de limón, que enmascararía su riquísimo sabor. Si no son muy frescos y tienen manchas parduzcas os saldrán «horribles».
2. Volcar en el vaso los dientes de ajo pelados y picarlos finamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula de goma blanda todos los trocitos que se han esparcido por el vaso.
3. Agregar sobre ellos el aceite y las guindillas, si gusta el picante, y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir los champiñones, salpimentarlos y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.** Si tenéis 250 g, con este tiempo será más que suficiente para que se cocinen en su punto. No los cozáis ni un minuto más,

ya que soltarán mucha agua, puesto que tienen más de un 90% en su composición y, además, se ennegrecerán. Si tenéis 500 g, sofreírlos → 6 o 7 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**



COLIFLOR CON BECHAMEL, QUESO AZUL Y MANZANA + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se puede colocar, si se quiere
- 600 g de ramitos de coliflor muy fresca y sin manchas
- y 100 g de manzana reineta

Si se usa este recipiente en el **vaso hay que volcar**
- 500 g de agua = ½ litro
- el tronco y las hojas claritas de la coliflor
- sal y pimienta blanca recién molida

Ingredientes

Para la bechamel
- 500 g de leche = ½ litro
- 30 g de mantequilla
- 60 g de harina
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- 100 g de queso azul o 130 si se quiere un sabor más fuerte

1. **Para cocer la coliflor,** lavarla y retirar el tronco, que se puede cortar en varios trozos y cocerlos dentro del vaso para una futura crema como la de la pág. 146. También se pueden usar las hojas claritas, blanco-amarillentas. Separar la inflorescencia en ramitos y colocarlos en el **recipiente Varoma.**
2. Pelar la manzana dejándola entera para que no se deshaga y colocarla en este mismo recipiente, al lado de la coliflor.
3. Volcar en el vaso el agua, el tronco si se quiere utilizar posteriormente, la sal y la pimienta y programar → 18 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. En cuanto empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo, y, en su lugar, **colocar el recipiente Varoma.** Con los minutos que quedan de cocción la coliflor estará en su punto, blanda pero un poquito al dente, como se deben consumir todas las verduras para que conserven intactas sus propiedades. Si os gusta más blanda, cocerla → 1 o 2 minutos más.
5. También se puede cocer la coliflor en su propio jugo, es decir, con el agua que ella ya tiene, más de un 90%, **en el microondas,** donde queda muy bien y sin producir casi olor. Lavada, bien escurrida y **bien tapada** puede tardar unos 7 u 8 minutos

a potencia máxima. La coliflor sale así exquisita y muy blanca. También podéis cocer al mismo tiempo, a su lado, la manzana entera para que no se deshaga.

1. **Para confeccionar la bechamel clarita** volcar en el vaso la leche, la mantequilla, la harina, la sal, la pimienta y la nuez moscada y programar → 100º → velocidad 4 hasta que cueza. Dejarla cocer 1 o 2 minutos hasta que espese y obtengamos la consistencia deseada. Si preferís sofreír primero la harina, algo que no hace realmente falta puesto que la bechamel va a ir posteriormente al horno, consultar la pág. 126.
2. Añadir ahora a la bechamel ya confeccionada, la manzana cocida y el queso y triturar ambos ingredientes → velocidad 6 hasta que todo desaparezca. Bajar con la espátula todo lo que se ha desparramado por las paredes.
3. Una vez cocida la coliflor bañarla con esta bechamel y gratinarla un momento en el horno, si se quiere, o servirla sin gratinar, como se prefiera.



CONCHAS DE POLLO O DE PESCADO + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

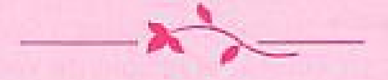
En el **recipiente Varoma** colocar, **si se quiere**
- 300 g de pescado o de pollo
- y 250 g de champiñones

Si se usa este recipiente en el **vaso hay que volcar**
- 500 g de agua = $^1/_2$ litro
- sal y pimienta blanca
- 1 hoja de laurel

Ingredientes

Para la bechamel
- 400 g de leche
- 30 g de mantequilla
- 60 g de harina
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

Para gratinar
- 70 gramos de queso rallado



1. Estas conchas son **ideales para los niños,** pues tienen mucho alimento, son rapidísimas de hacer y más digestivas que las croquetas al no llevar ninguna fritura.
2. Se pueden hacer no solo con **bechamel** sino también con el **puré de patata totalmente natural** de la pág. 263 que podéis gratinar esparciendo unos trocitos

diminutos de mantequilla por encima para que el gratinado sea más rápido y bonito, o espolvoreando un poco de queso rallado.

3. Si queréis dar a vuestros hijos diferentes clases de pescados, y no hay manera de que los tomen, esta puede ser una buena forma de enmascararlos, ya que la bechamel y el puré de patata les suelen gustar mucho.

1. **Para recubrir y gratinar** volcar el queso en el vaso y rallarlo → velocidad máxima.

1. **Para preparar el relleno** de estas conchas se pueden utilizar restos que nos hayan sobrado de un pollo o pavo asado, o de un pescado relleno, por ejemplo, que podríamos emplear aquí dándoles así un aire diferente.
2. Lavar los champiñones, secarlos muy bien y filetearlos.
3. Si se parte de pollo o de pescado crudo podemos cocerlos junto con los champiñones en **el recipiente Varoma** engrasándolo como de costumbre.
4. Para ello volcar en el vaso el agua, la sal, la pimienta y el laurel si gusta y programar → 13 minutos → Varoma → velocidad 2.
5. En cuanto empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo, y en su lugar **colocar el recipiente Varoma.** El pollo o el pescado y los champiñones se cocerán al vapor en los minutos que quedan de cocción.
6. Yo prefiero cocerlos **en su propio jugo** en el microondas, donde no pierden nada de sabor puesto que no hay que añadir ni agua, y donde me resulta más cómodo, práctico y rápido. Colocarlos en un recipiente con buena tapa, rociarlos con unas gotas de aceite, sal y pimienta blanca recién molida, removerlos, taparlos y cocinarlos a potencia máxima en 3 o 4 minutos.
7. Para estas conchas, en lugar de pescado, se pueden emplear también **gambas peladas,** cocidas en el microondas en su jugo, de la misma manera que el pollo y el pescado.

1. **Para preparar la bechamel** volcar en el vaso la leche, la mantequilla, la harina, la sal, la pimienta y la nuez moscada y programar → 100° → velocidad 4 hasta que cueza. Dejarla cocer 1 o 2 minutos hasta que espese. Esta bechamel es menos espesa que la de la pasta de croquetas, pero algo más que la bechamel de cubrir que hemos empleado en la receta de la *Coliflor con bechamel, queso azul y manzana* de la pág. 205. Si preferís sofreír con anterioridad la harina con la mantequilla, consultar la pág. 126.
2. Cuando la bechamel está terminada, incorporarle el pescado o el pollo cocidos y troceados, así como los champiñones, mezclándolos bien con la espátula.
3. Rellenar con esta mezcla conchas de vieira vacías, si se tienen, o conchas de algún otro material refractario.
4. Espolvorear con el queso rallado, gratinar en el horno tradicional y servir.

CONEJO AL AJILLO CON TOMATE

Ingredientes

- 20, 30 o 40 g de dientes de ajo
- 80 g de aceite de oliva virgen extra
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 800 g de carne de conejo
- 250 g de tomate natural triturado de lata clase extra
- sal y pimienta blanca recién molida o mejor sal aromática

1. Pedirle al pollero que corte el conejo en trozos pequeños y, antes de preparar la receta, quitar a cada porción toda la grasa blanca que lleva. Aunque el conejo, como la codorniz, tiene una carne blanca muy buena y saludable, con poco colesterol, los que se comercializan actualmente, debido a los piensos y a su engorde acelerado, también tienen, sobre todo en el interior, pequeños cúmulos blancos de grasa saturada que no nos aporta ningún sabor, puesto que es como «sebo», y sí calorías escondidas.
2. Pelar los ajos, volcarlos en el vaso y picarlos finamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Podéis añadir muchos si os gustan, 30 o 40 g, puesto que se trata de un conejo al ajillo. Rebañar con la espátula los trocitos que se han desperdigado por el vaso para que todos se doren.
3. Agregar el aceite y sofreírlos → 5 o 7 minutos → Varoma → velocidad 1, dependiendo de la cantidad que se haya puesto.
4. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir los trozos de conejo y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Volcar ahora el tomate, salpimentar y programar → 15 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Cuando el tiempo se haya agotado, si la salsa os parece algo clara, porque no todos los conejos tienen la misma cantidad de agua en su interior, sacar los trozos de carne con una espumadera y espesar solamente la salsa → unos minutos → Varoma → velocidad 1, colocando el cestillo en el lugar del cubilete.

CONEJO EN ESCABECHE CON PIMIENTOS

Ingredientes

- 20 g de dientes de ajo
- 80 g de aceite de oliva virgen extra
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 400 g de pimientos verdes largos y finos
- 800 g de carne de conejo
- sal y pimienta blanca o mejor sal aromática
- 150 g de vinagre de sidra o de manzana
- 150 g de vino blanco
- 20 g de alcaparras

1. Este escabeche no tiene nada que ver con los escabeches tradicionales, ya que es totalmente diferente pero muy rico. Si no os gustan las alcaparras, suprimirlas, aunque le dan un toque especial.
2. Si os gustan los sabores muy suaves, cambiar la proporción de vinagre y de vino. Echar 120 o 130 g de vinagre y 170 o 180 g de vino.
3. Leeros el punto 1 de la receta anterior que no repito aquí.
4. Escoger pimientos largos de piel fina, quitarles el rabo, abrirlos por la mitad y cortarlos en trozos grandecitos, ya que van a menguar durante la cocción.
5. Volcar en el vaso los ajos y picarlos finamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula los trocitos que se han esparcido por las paredes e incluso la tapa.
6. Agregar el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir los trozos de conejo y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Volcar encima los trozos de pimiento, la sal aromática, ver pág. 108, o sal y pimienta blanca, el vinagre, el vino y las alcaparras y programar → 15 minutos → Varoma → velocidad 1. El vaso queda tan lleno que es mejor retirar el cubilete y colocar, en su lugar, el cestillo.
9. Cuando el tiempo se haya agotado añadir las alcaparras y programar → 1 minuto → velocidad 1 para que transmitan su sabor pero sin «lavarse».
10. Este escabeche se puede tomar caliente o a temperatura ambiente, dependiendo de la época del año. Está, como todos los escabeches, más rico al día siguiente.
11. Aunque os parezca raro, esta receta no necesita ni chispa de agua, ya que el conejo tiene un 72% que va a soltar durante el guiso, y los pimientos, un 94%. Los que me conocéis de otros libros ya sabéis que suelo cocinar, siempre que puedo e independientemente del método empleado, **aprovechando el agua que tienen todos los alimentos en su interior** en lugar de encharcar los alimentos con líquidos, como todavía se sigue haciendo erróneamente.

CROQUETAS, CONSEJOS GENERALES Y CLASES QUE SE PUEDEN HACER

- Aunque las croquetas se han hecho muchas veces **mezclando aceite de oliva y mantequilla,** los últimos estudios científicos aconsejan usar una de las dos cosas nada más, puesto que la estabilidad de estas grasas es muy diferente, como os explico en la pág. 68. Podéis elegir y elaborarlas **solamente** con aceite o con mantequilla, y nunca con margarina, como os explico en la pág. 67.
- Si se elaboran con aceite de oliva, utilizar el de toda la vida, el que ahora se llama simplemente **aceite de oliva** y que es aceite de oliva refinado mezclado con una pequeña cantidad de aceite de oliva virgen. Saldrán tan ricas y suaves como las

confeccionadas con mantequilla, y más al gusto español. Si usáis aceite virgen extra, con las cantidades que os indico, las croquetas pueden quedaros demasiado grasientas y no liarse bien.

- **El tiempo que tarda la pasta de croquetas en cocinarse no es siempre el mismo** y depende de muchos factores, entre otros de la temperatura inicial de la leche y de la máquina. Por ello os aconsejo que cuando vaya terminándose el tiempo programado estéis atentos al ruido que va haciendo la máquina. A medida que la pasta va espesando este ruido se va haciendo cada vez más sordo, y, si miramos por el bocal, veremos que la masa se va moviendo en su superficie cada vez más despacio hasta llegar a pararse. En ese momento la pasta de croquetas estará terminada, independientemente del tiempo transcurrido.
- Las croquetas se pueden elaborar con jamón serrano, pollo, pescado, gambas, bacalao… Si en lugar de jamón serrano se usa **jamón de York, lacón** o **pollo cocido** cortarlos pulsando 1 vez el botón turbo. Observar lo que ha pasado y, si hace falta, pulsarlo de nuevo, con cuidado para no conseguir puré.
- Si se hacen con **bonito en conserva,** desmenuzarlo con un tenedor, y si se trata de **pescado** ya cocido, o de **bacalao desalado** pero crudo, desmigarlos con las manos, puesto que son muy blanditos. Si usáis **gambas,** cortarlas, si os atrevéis, programando → 1 segundo nada más → velocidad 4 y repitiendo → otro segundo si hiciera falta, para no hacer papilla, o picarlas prudentemente con un cuchillo y dejarlas, como el bacalao desalado, también crudas, ya que con el calor de la bechamel y la fritura posterior se cocinarán estupendamente. En todos estos casos sofreír, al mismo tiempo que la cebolla, 1 diente de ajo, que les da muy buen sabor.
- La pasta de croquetas se podría elaborar también con leche descremada, pero salen mucho más cremosas y **consistentes** si se preparan con leche entera.
- Un error muy generalizado es pensar que si la pasta de croquetas sabe a crudo es porque **la bechamel no ha cocido lo suficiente,** y nada más lejos de la realidad. **Si la bechamel cuece en exceso,** lo único que conseguimos es que la pasta se licue, es decir, que de repente se vuelva clara. La harina entonces, por exceso de batido, pierde su poder espesante y ya no hay forma de arreglar la masa.
- La **cantidad de cebolla** de las recetas se puede aumentar o disminuir según el gusto de cada uno. Aunque no tengáis costumbre de hacer las croquetas con cebolla, yo os diría que probarais a hacerlas como os indico, ya que queda totalmente triturada y, sin embargo, proporciona a la pasta un sabor y una suavidad exquisitos.
- Os aconsejo que añadáis siempre a las croquetas, sean de lo que sean, dos huevos duros picados, ya que también aportan una finura especial.
- Os proporciono a continuación **3 recetas diferentes** de croquetas, para muchas personas, para un número medio y para pocas. Las podéis hacer o con aceite de oliva o con mantequilla.

1.ª CROQUETAS PARA MUCHAS PERSONAS

Ingredientes

Para la pasta de croquetas
- 2 huevos duros
- 250 g de jamón serrano
- 110 g de aceite de oliva
- o 110 g de mantequilla blanda
- 100 g de cebolla
- 300 g de harina
- 1200 g de leche entera
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

Para rebozarlas
- huevo o huevos batidos salpimentados

Para envolverlas
- pan rallado o pan provenzal

Para freírlas
- aceite de oliva virgen extra

1. Para conseguir buenos resultados leeros primero, en la pág. 209, los consejos generales y las clases de croquetas que se pueden hacer.
2. Antes de elaborar la **pasta de croquetas** volcar los 2 huevos duros en el vaso y picarlos → 2 segundos → velocidad 4.
3. Sacarlos y echarlos en el recipiente hermético en el que vayamos a guardar más tarde la pasta de croquetas ya cocinada, como veremos más adelante. Este debe ser amplio y poco profundo para que la pasta quede muy extendida.
4. Rebañar bien el vaso para no tener que fregarlo.
5. Cortar ahora el jamón en 3 o 4 trozos, volcarlos en el vaso, pulsar 1 o 2 veces el botón turbo y a continuación picarlos → 1 segundo → velocidad máxima hasta que todo se haya transformado en hebritas finas y nunca en puré. Sacarlo y reservarlo junto con los huevos, rebañando de nuevo el vaso con una espátula de goma blanda. Dejar en el vaso como una cucharada de jamón picado, que se va a triturar al confeccionar la bechamel, proporcionándole todo su sabor.
6. Volcar ahora el aceite en el vaso y calentarlo → **8 minutos → Varoma → velocidad 1.**
7. Si se usa mantequilla blanda, fundirla un poco nada más programando → 1 o 2 minutos → 100º → velocidad 2.
8. Añadir ahora la cebolla cortada en cuartos, picarla → 5 segundos → velocidad 5 y sofreírla → **5 minutos → Varoma → velocidad 1.**
9. Como quedan todavía trocitos de cebolla, triturarlos → 10 segundos → velocidad 8. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desparramado por las paredes del vaso y la tapa.
10. Añadir ahora la harina y sofreírla → **9 minutos → 100º → velocidad 4** y, al finalizar, volver a bajar con la espátula todo lo esparcido.

11. Agregar la leche, la sal y las especias y mezclar el conjunto → 4 segundos → velocidad 4 para que la harina se mezcle bien con la leche y evitar que luego la bechamel se pegue al vaso.
12. Programar ahora → **5 o 6 minutos → 100° → velocidad 4.** A medida que la masa va espesando, el ruido va cambiando y se va haciendo cada vez más sordo. En cuanto sepamos, por este ruido, que la máquina ya no salpica, retirar el cubilete y observar con detenimiento. Cuando **la superficie del vaso se queda completamente inmóvil,** la pasta de croquetas ha espesado lo suficiente al cocer y ya está hecha, aunque no se haya agotado el tiempo programado. Normalmente son 5 minutos nada más, pero no todas las máquinas son iguales.
13. Volcarla en el recipiente donde ya tenemos los huevos y el jamón picados y mezclar bien con la espátula para que todo quede uniformemente repartido, allanando su superficie al finalizar. En el vaso, como está muy lleno, sería muy difícil incorporar estos tropezones.
14. Colocar encima de esta pasta 2 hojas de papel absorbente de cocina, que recogerán el agua de condensación que se va a formar, **tapar inmediatamente después en caliente** y dejarla enfriar.
15. Cuando esta pasta de croquetas esté a temperatura ambiente guardarla hasta el día siguiente en la nevera, donde cogerá más cuerpo.
16. No dejéis nunca la pasta de croquetas destapada, ni fuera del frío, pues constituye un medio de cultivo fantástico para las bacterias.
17. **Para limpiar el vaso sin esfuerzo,** puesto que las croquetas y la bechamel son de las preparaciones que más lo manchan, cubrir de agua las cuchillas y programar → 2 minutos → 70° → velocidad 8. Terminar de rebañar con el truco de la pág. 87.

2.ª CROQUETAS PARA UN NÚMERO MEDIO DE PERSONAS

Ingredientes

- 2 huevos duros
- 200 g de jamón serrano
- 70 g de aceite de oliva
- o 70 g de mantequilla blanda
- 80 g de cebolla
- 200 g de harina
- 800 g de leche entera
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

1. Antes de empezar leeros los consejos generales de la pág. 209, así como todas las explicaciones de la receta anterior, ya que de lo contrario no entenderéis nada, puesto que aquí no os he vuelto a poner los pasos que son iguales, y las únicas diferencias que os indico son los distintos tiempos de sofrito que aparecen en negrita.
2. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → **5 minutos → Varoma → velocidad 1.**

3. Añadir la cebolla, picarla → 4 segundos → velocidad 5 y sofreírla → **4 minutos → Varoma → velocidad 1.**
4. Agregar la harina y sofreírla → **6 minutos → 100° → velocidad 4.**
5. Añadir por último la leche y las especias y programar → **4 o 5 minutos → 100° → velocidad 4** hasta conseguir que la pasta no se mueva en la superficie.

3.ª CROQUETAS PARA POCAS PERSONAS

Ingredientes

- 2 huevos duros
- 100 g de jamón serrano
- 40 g de aceite de oliva
- o 40 g de mantequilla blanda
- 50 de cebolla
- 100 g de harina
- 400 g de leche entera
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

1. Si vais a hacer esta cantidad de croquetas leeros, antes de empezar, los consejos generales de la pág. 209, así como todas las explicaciones de la primera receta de la pág. 211, ya que de lo contrario no entenderéis nada porque, para no repetirme, no os indico aquí los pasos que son iguales, solamente los tiempos de sofrito que son diferentes.
2. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → **5 minutos → Varoma → velocidad 1.**
3. Añadir la cebolla, picarla → 2 o 3 segundos → velocidad 5 y sofreírla → **3 minutos → Varoma → velocidad 1.**
4. Agregar la harina y sofreírla a su vez → **3 minutos → 100° → velocidad 4.**
5. Por último añadir la leche y las especias y programar → **4 o 5 minutos → 100° → velocidad 4** hasta que la pasta espese lo suficiente. En este caso, como hay poca cantidad, la superficie de la pasta no se llega a parar a pesar de llegar a su punto ideal de cocción.

Cómo formar las croquetas con toda facilidad con el racionador de helados o con el «croquetero»

- Las croquetas se pueden moldear a mano, como siempre se ha hecho, con dos cucharas, con una manga pastelera, o como os voy a contar a continuación.
- Mis alumnos preferían moldearlas de esta manera, con un aparatito de acero inoxidable que se vende en el mercado para hacer bolitas de helado y que se llama **racionador de helados.** Resulta más cómodo, rápido y práctico, pero hay que escoger uno que tenga un diámetro pequeño, de 3 o 4 cm.
- Este pequeño instrumento sirve también para hacer albóndigas y bolitas de helado, aunque estas salgan pequeñas.

- Últimamente ha salido otro aparatito muy parecido al anterior, con la misma argolla de acero inoxidable para expulsarlas, pero que en lugar de forma esférica o de bola tiene forma alargada, de croqueta. Su nombre es **«croquetero»** y lo encontraréis, así como el racionador de helados, en las tiendas especializadas en cocina, en Roalu, ver pág. 60, o en los centros de El Corte Inglés.

Cómo enharinar y rebozar las croquetas con toda facilidad

1. En un plato grande y algo hondo volcar el o los huevos, sazonarlos con sal y pimienta blanca y batirlos ligeramente.
2. En un bol grande volcar pan rallado o la mezcla de pan rallado, ajo y perejil. Las croquetas rebozadas siempre en este pan aromatizado salen deliciosas, no solo las de pescado, bacalao o gambas.
3. Con alguno de los aparatitos que os he citado anteriormente ir cogiendo, de una en una, varias porciones de pasta de croquetas y volcarlas en el plato del huevo batido.
4. Cuando ya se han echado 3 o 4, **sin tocarlas para nada con las manos,** darles la vuelta, con la ayuda de un tenedor, para que queden cubiertas de huevo por todas partes.
5. Ahora, con este mismo tenedor, sacarlas del huevo, escurriéndolas bien, y volcarlas en el bol donde está el pan rallado. Tampoco las toquéis para no ensuciaros.
6. Cuando las 3 o 4 bolitas de pasta de croquetas están ya dentro del bol, mover este con un ligero vaivén para que queden bien cubiertas por todas partes de pan rallado o de pan provenzal.
7. Sacarlas entonces y, si las hemos hecho con el racionador de helados, rodar cada porción entre las palmas de las manos para que cojan la forma alargada de la croqueta. Si las hemos confeccionado con el «croquetero» ya tendrán esa forma alargada y solo habrá que perfeccionarlas. Quedan así todas del mismo tamaño, igualitas, se moldean en un momento y no se mancha casi nada.

Cómo freír las croquetas

- Las croquetas se deben freír siempre en aceite de oliva virgen, pues este, además de ser el más sano, cunde mucho en la sartén y las croquetas salen completamente escurridas, con lo que al llevar menos aceite engordan menos. La variedad Picual es excelente para toda clase de fritos, ya que sus numerosos antioxidantes la hacen muy estable.
- La temperatura del aceite es sumamente importante y debe estar caliente pero sin humear, a unos 160° o 180°. Si estuviera **demasiado caliente,** las croquetas se tostarían excesivamente por el exterior y quedarían frías en el interior.
- A pesar de que salen muy escurridas, sacarlas con una espumadera de alambre y colocarlas encima de papel de cocina para que este absorba las gotas de aceite que les quedan.

Por qué se pueden reventar las croquetas al freír

Si habéis **moldeado con facilidad** las croquetas quiere que decir que esta pasta se ha confeccionado bien en el Thermomix.

Entonces, si al freír se abren, no es porque la pasta esté mal hecha, sino por otros motivos, que pueden ser:

- **La temperatura del aceite no es la adecuada.** Si el aceite **no estuviera suficientemente caliente,** las croquetas se abrirían saliéndose parte de su relleno.
- Si a medida que se van friendo y se van sacando del aceite se echan **muchas crudas de una sola vez,** el aceite se puede enfriar e inmediatamente se empezarán a abrir. Por ello, a medida que se van sacando las fritas echar las crudas **poco a poco** para que el aceite conserve la misma temperatura y no se enfríe.
- **Las croquetas deben freírse en el aceite suficiente para quedar completamente cubiertas.** De esta manera se van dorando al mismo tiempo por todas partes. Si solo permanece dentro del aceite la mitad de la croqueta, al darle la vuelta se podrá reventar.
- **El pan rallado del rebozado** no debe ser extremadamente fino porque, si lo fuera, estarían insuficientemente «protegidas» y el aceite casi penetraría en el interior de la bechamel, escapándose esta al exterior.
- Por último, también se os podrían reventar si son **muy gordas,** y, además, están más ricas de un tamaño intermedio.

Cómo conservar las croquetas

Las croquetas se pueden conservar de varias maneras si están bien envasadas.

- La pasta de croquetas tal cual sale del Thermomix, si está bien guardada en un recipiente hermético y la habéis volcado y tapado inmediatamente después de preparada, se conserva bien en la nevera durante 2 o 3 días.
- También se puede congelar tal como está. Pero para congelarlas, yo prefiero moldearlas antes, pues ahora se forman mejor.
- Las croquetas ya moldeadas, pero sin freír, se tienen que congelar por el método que se llama **«congelación al descubierto o por contacto»**, es decir, al aire, sobre una bandeja y sin que se toquen unas con otras. Una vez duras como piedras, guardarlas en una bolsa de congelación. El congelador debe estar al máximo de frío.
- También **se pueden freír y congelar una vez fritas,** algo que muchas personas ignoran. Para ello hay que **freírlas correctamente** para que no se bajen y queden espachurradas al enfriarse. Cuando estén a temperatura ambiente, congelarlas por el **método anterior** y envasarlas en un buen recipiente hermético para que no se deformen.
- Para comerlas, descongelarlas a temperatura ambiente en muy pocos minutos y calentarlas con mucho cuidado en el microondas a una potencia baja, o descongelarlas y calentarlas directamente en el microondas. No pasarse de tiempo porque

se romperían y se resecarían. Si se hace correctamente **están tan buenas como si se acabaran de freír.**



FIDEUÁ RIQUÍSIMA

Ingredientes

- 250 g de gambas enteras, con piel y cabeza
- 300 g de agua para el concentrado de patas y cabezas de gambas
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 g de dientes de ajo
- 40 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde largo y fino
- 10 g de perejil
- 100 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- unas hebras de azafrán auténtico
- un poco de cúrcuma
- 10 g de carne de pimiento choricero
- sal y pimienta blanca recién molida
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 600 g de caldo de pescado contando el concentrado de cabezas ya hecho
- 250 g de anillas de calamar
- 250 g de fideos especiales para fideuá



1. Lavar debajo del grifo las gambas, nunca sumergidas, escurrirlas y pelarlas. Volcar en el vaso sus cabezas y patitas, añadir el agua y programar → 6 o 7 minutos → Varoma → velocidad 2. Con que rompa a hervir y cueza → 1 minuto será suficiente.
2. Colar este concentrado y reservarlo. Fregar bien el vaso con agua caliente y el cepillito de mango largo para que no queden residuos de pieles, y secarlo a fondo puesto que ahora vamos a hacer un sofrito.
3. Mientras tanto pelar los ajos y el trozo de cebolla, limpiar los pimientos y cortarlos en 3 o 4 trozos de tamaño parecido a los 40 g de cebolla.
4. Volcar el aceite en el vaso ya limpio y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. A continuación añadir el ajo, la cebolla, el pimiento y el perejil y picarlos → 4 segundos → velocidad 5. Bajar, con la espátula de goma blanda, todo lo que se ha desparramado por el vaso y la tapa. Incluso pasar papel absorbente por el borde de ambos, ver pág. 88, para que la máquina no chorree por fuera.
6. Agregar ahora el tomate, las hebras de azafrán, la cúrcuma, la carne de pimiento choricero, un poco de sal y pimienta y mezclarlos programando → 4 segundos → velocidad 4. Volver a bajar con la espátula todos los residuos del vaso y de la tapa.

7. Sofreír todo esto → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Como tiene que quedar un puré muy fino triturarlo ahora → 30 o 60 segundos → velocidad 8. Bajar de nuevo con la espátula todo el sofrito, que ha vuelto a desparramarse, y volver a pasar con papel el borde del vaso.
9. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el **botón** de giro a la izquierda y añadir los 600 g de caldo, que es el **líquido total** que se necesita, es decir, el concentrado de marisco que hemos hecho al principio mezclado con *Caldo casero de pescado o fumet de pescado* como el de la pág. 142. Pensar que, como en el caso de la paella o del caldero, la fideuá estará tanto más sabrosa cuanto más gustoso sea el líquido de cocción. Programar → 7 minutos → Varoma → velocidad 3 o hasta que el caldo hierva.
10. Cuando veamos, levantando el cubilete, que cuece de verdad, parar la máquina, anular el tiempo si sobra, las anillas de calamar secadas muy bien con papel absorbente de cocina, y los fideos especiales. Hundirlos en el caldo con la ayuda de la espátula y cocerlos programado → **7 u 8 minutos → Varoma → velocidad cuchara** dependiendo de si os gustan más o menos blandos. **Colocar el cestillo** en el lugar del cubilete para favorecer la evaporación.
11. Cuando estos minutos hayan finalizado, los fideos ya estarán en su punto. Añadir las gambas, introducirlas bien en el vaso con la espátula y mantener la máquina parada durante 1 minuto para que se cuezan simplemente con el calor de la fideuá.
12. Volcarla ahora en una paellera o fuente redonda, colocándola bien para que tenga una bonita presencia, y dejarla reposar 2 o 3 minutos para que se termine de embeber el poquito de caldo que, a veces, le puede quedar.
13. Si se quiere enriquecer esta fideuá se le puede añadir $^1/_2$ kilo de mejillones, que se abrirían previamente en el microondas en 4 minutos a potencia máxima y se esparcirían al final por toda la superficie. Todo el caldo que sueltan, al cocinarse en el microondas, nos serviría para hacer este mismo caldo de pescado o el concentrado de marisco.
14. Si vivís en la zona típica de la fideuá, podéis sustituir la carne de pimiento choricero por carne de ñora, que realmente es lo típico.
15. **La carne de pimiento choricero,** como su nombre indica, es solo carne de este pimiento sin nada de piel. Podéis encontrar la marca Piper o la marca Zubia en los buenos supermercados como El Corte Inglés, o en las tiendas especializadas en bacalao.
16. La auténtica fideuá no lleva pimiento verde, pero este en el Thermomix le proporciona muy buen sabor y por ello se lo añado.
17. Se puede acompañar la fideuá de una salsera de falso alioli o mayonesa con ajo como la de la pág. 134.



GUISO DE COL, PATATAS Y MORCILLAS + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar
- 6 morcillas frescas pequeñas de cebolla o de cebolla y piñones
- o 3 o 4 grandes de arroz

Ingredientes

Para el guiso
- 500 g de col blanca ligeramente verde amarillenta y hoja casi lisa
- 500 g de patatas
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de beicon
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 800 g de agua
- 3 clavos
- 1 hoja de laurel
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Volcar en el vaso la mitad del repollo, es decir, 250 g, cortarlo en 6 trozos de tamaño parecido y picarlos → 2 segundos → velocidad 4. Sacarlo y reservarlo repitiendo la misma operación con la otra mitad. Sacarla también y rebañar bien el vaso con la espátula de goma blanda para no tener que fregarlo ni aclararlo. Si los trozos que se meten en el vaso son más grandes se picarán peor, más irregularmente.
2. Si picáis el $^1/_2$ kilo de una sola vez, las hojas que están en el fondo del vaso saldrán demasiado picadas, ya que este se queda muy lleno puesto que estas hojas, aunque casi no pesan, ocupan mucho espacio.
3. Cortar ahora las patatas también en trozos medianos y picarlas → 2 segundos → velocidad 4. Aunque quedarán trozos irregulares, si las picáis durante 4 segundos os saldrán trozos más iguales pero demasiado pequeños. Sacarlas ahora también y reservarlas.
4. Aclarar el vaso con agua nada más y secarlo muy bien con papel absorbente de cocina, puesto que vamos a sofreír.
5. Volcar el aceite y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Mientras tanto cortar el beicon en taquitos y, cuando el aceite esté caliente, sofreírlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Aunque os incordie un poco, sacarlo y reservarlo dejando sin embargo el aceite y la grasa que ha soltado en el vaso.
7. **Colocar la mariposa en las cuchillas** y volcar las patatas y la col ya picadas, el agua, los clavos, el laurel, la sal y la pimienta. El vaso se queda completamente lleno pero no se sale.
8. Pulsar este botón y programar → 25 minutos → Varoma → velocidad 1.

9. Mientras tanto colocar las morcillas frescas de cebolla en el **recipiente Varoma** y pincharlas con una aguja fina para que no revienten durante la cocción.
10. Cuando falten solo 12 minutos de cocción, de los 25 programados, retirar el cubilete y **colocar este recipiente** en su lugar hasta que se acabe el tiempo. Dejarlas reposar, después, unos segundos encima del vaso para que suelten todo su jugo.
11. Si las morcillas de cebolla se cocieran más tiempo, es decir, desde que empieza a salir vapor por el cubilete, podrían reventarse a pesar de estar pinchadas. Pero si utilizáis las de arroz colocar el recipiente Varoma cuando empieza a salir vapor, ya que tardan más en cocerse.
12. Cortarlas ahora en trozos y volcarlas en la sopera junto con el resto del guiso y los taquitos de beicon separados al principio. Servirlo bien caliente. Está riquísimo.
13. Si este guiso os gusta más caldoso, añadirle el agua que deseéis después de finalizado el tiempo programado, y volver a cocer el conjunto en temperatura Varoma hasta que hierva para que esta agua añadida no agüe el guiso.
14. Aunque esta receta, como alguna más, se podría hacer **sin colocar la mariposa y utilizando la velocidad cuchara,** prefiero usarla, porque el calor llega más deprisa a la superficie del vaso. El movimiento de esta velocidad cuchara es tan lento y el vaso está tan lleno que, hasta que empieza la cocción en la parte superior del vaso, pasa una infinidad de tiempo. Con la leve agitación que produce la mariposa y la velocidad 1 la cocción total del vaso es más uniforme y mejor.



HUEVOS DUROS RELLENOS DE BONITO

Ingredientes

- 10 huevos duros de 62-72 g
- 150 g de bonito en aceite de oliva o en escabeche
- 200 g de mayonesa espesa
- 30 o 40 g de **salsa de tomate espesa**
- 40 g de aceitunas verdes picadas
- 10 g de pepinillos en vinagre picados
- pimienta blanca recién molida
- 4 o 5 pepinillos pequeños enteros en vinagre para adornar

1. Lo ideal sería que, para esta receta, tuvierais los huevos ya cocidos y un poquito de salsa de tomate también hecha.
2. Podéis elaborar este plato con bonito en aceite, de sabor suave, o con bonito en escabeche, más fuerte, el que más os guste. En cualquiera de los dos casos escurrir el pescado.

3. Elaborar una mayonesa espesa como la de la pág. 132. Sacarla y reservarla.
4. Sin fregar el vaso, pero rebañándolo bien con la espátula de goma blanda, picar las aceitunas y los pepinillos pulsando 1 vez el botón turbo. Pulsarlo de nuevo si el picado no ha salido igualito. Sacarlos y reservarlos.
5. Si no se tiene ya la salsa de tomate espesa hecha, elaborarla, como os explico en la pág. 129, cociendo los huevos al mismo tiempo en el **recipiente Varoma.** Los huevos se pueden cocer en este recipiente aprovechando casi todas las cocciones largas del vaso, puesto que no sueltan ningún sabor ni líquido. Tardan, si son del calibre que yo uso, 12 minutos y se conservan después estupendamente en la nevera, más de una semana, siempre que no los refresquéis después debajo del grifo como erróneamente se sigue indicando. Es aconsejable lavarlos antes de cocerlos, como os indico en la pág. 59.
6. Si queréis que la preparación sea más vistosa, cortar los huevos duros a picos, es decir, en forma de VVV sucesivas para que aparezcan dentados. Quitarle a cada mitad un pequeñísimo casquete del lado opuesto al corte para que se mantengan de pie una vez rellenos.
7. Retirar las yemas y picarlas → 2 segundos → velocidad 4.
8. Separar la mitad y machacar con un tenedor la otra mitad junto con el bonito y la salsa de tomate espesa.
9. Agregar a este machacado un poco de mayonesa, hasta que resulte una pasta bastante consistente pero jugosa.
10. Añadirle las aceitunas y los pepinillos picados y un pelín de pimienta blanca recién molida para aromatizar. Sal no necesita, pues ya lleva la suficiente.
11. Rellenar con esta mezcla las mitades de huevo cocido procurando que queden con colmo, es decir, formando una montañita.
12. Cubrir la fuente de servir con la mayonesa que ha sobrado.
13. Colocar encima los huevos ya rellenos, esparcir por encima las yemas picadas que habíamos apartado y adornar el conjunto con los pepinillos enteros cortados en abanico.



LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y PANCETA + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se pueden colocar, si se quiere
- 600 g de salchichas frescas
- o 6 huevos con cáscara
- o las *Pechugas de pollo rellenas y envueltas en beicon* de la pág. 143
- o cualquier otro alimento de cocción corta del cuadro de la pág. 279

Ingredientes

Para las lentejas
- 20 g de dientes de ajo
- 100 g de cebolla
- 100 de pimiento verde
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de chorizo de calidad extra
- 100 g de panceta fresca, de tocino de cerdo ibérico o de jamón serrano
- 100 g de zanahorias
- 250 g de patata
- sal y pimienta blanca recién molida
- un poquito de pimentón de La Vera
- 250 g de lentejas pardinas o francesas
- 1 hoja de laurel
- 700 g de agua

Para añadir en cada plato, si gusta
- 1 cucharadita de vinagre balsámico o de Módena por persona

1. Poner las lentejas en remojo la noche anterior bien cubiertas de agua, para que al embeberla durante la noche no amanezcan secas.
2. A la mañana siguiente tirar esta agua y escurrirlas.
3. Quitarle la piel al chorizo y cortarlo en rodajas, y la panceta, el tocino o el jamón en tacos menudos. Pelar la zanahoria y cortarla también en rodajas y la patata en cubos medianos. Si no tenéis zanahoria en ese momento, o no os gusta, podéis suprimirla y poner 100 g más de patata.
4. Volcar en el vaso los ajos, la cebolla, el pimiento y 50 g nada más de la patata ya cortada. Picarlos → 4 segundos → velocidad 5. Deben quedar trocitos pequeños de igual tamaño. Estos trocitos de patata que hemos picado tan pequeñitos se van a deshacer durante la cocción y nos espesarán de una manera natural las lentejas.
5. Sin sacar nada, **colocar la mariposa en las cuchillas** y volcar el resto de los ingredientes por el orden escrito. El vaso se queda bastante lleno pero no se sale.
6. Pulsar este botón de giro a la izquierda y programar → 30 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**
7. **Si queréis,** porque no es obligatorio, aunque **sí es recomendable** para aprovechar **siempre** todas las cocciones largas en temperatura Varoma y rentabilizar al máximo este consumo de energía, pulverizar con aceite el **recipiente Varoma,** colocar 500 o 600 g de salchichas frescas, pincharlas suavemente con un tenedor para que no se rompan y pulverizarlas también de aceite para que no se peguen ni a las paredes del recipiente ni entre si. También podéis colocar 6 huevos con cáscara que se harán duros, o cualquier alimento del cuadro de la pág. 279 con un tiempo de cocción similar.
8. Cuando queden aproximadamente 12 o 13 minutos de cocción, sin parar la máquina, retirar el cubilete y en su lugar colocar el **recipiente Varoma**

con las salchichas, los huevos o las pechugas rellenas que necesitan esos minutos. Si colocáis algún otro alimento de cocción diferente, consultar los tiempos en el cuadro de la pág. 279.

9. Si este recipiente no se va a usar, **colocar el cestillo en el lugar del cubilete.**
10. Como cada variedad de lenteja necesita una cocción diferente, los tiempos de cocción necesarios pueden no ser iguales. Probarlas primero con el tiempo indicado y, si les faltara un puntito, cocerlas algo más, pero nunca en exceso porque se podrían despellejar.
11. Si luego apetece, cada comensal se puede echar en su propio plato una cucharadita pequeña de vinagre de Módena o balsámico, que proporciona a las lentejas un aroma y sabor muy especiales.
12. Escoger siempre que podáis un **chorizo de calidad extra,** que es el que menos grasa y menos aditivos lleva.
13. También encontraréis **salchichas frescas elaboradas únicamente con magro de cerdo ibérico,** más sanas que las corrientes.
14. Estas salchichas se pueden tomar al día siguiente, acompañándolas con el arroz blanco de las págs. 186 o 187, o con el puré de patata de la pág. 263, calentándolas en el microondas. Si son de buena calidad resultan excelentes.
15. Las lentejas estofadas con todos los ingredientes en crudo sientan mejor que con un sofrito previo y personalmente siempre las hago así, incluso por el método tradicional.

PURÉ DE LENTEJAS

- Con un plato que sobre de estas lentejas se pueden obtener perfectamente 4 platos de puré.
- Para ello elaborar un sofrito clásico con ajo, cebolla, tomate y pimiento y luego triturarlo junto con el plato de lentejas hasta obtener un puré finísimo.
- Como sale espesísimo, añadirle caldo bueno casero desgrasado como el de la pág. 143, o leche, obteniéndose así las 4 raciones de puré.
- De esta manera, como no se tira absolutamente nada de la lenteja puesto que hasta sus pieles ricas en fibra desaparecen, el plato que nos ha sobrado cunde muchísimo.



LOMO DE CERDO CON MANZANAS Y PISTACHOS + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar

- 600 g o 1 kilo de cinta de lomo larga y estrecha ya preparada
- 3 palillos largos y finos de madera

Ingredientes

Para preparar el lomo
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 manzana pequeña
- 100 g de pistachos
- 20 g de mostaza antigua de Dijon, ver más adelante

Para la salsa
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 350 g de cebolla
- 100 g de agua
- 200 g de vino blanco seco
- 50 g de salsa de soja

1. **Para preparar el lomo** escoger preferentemente un trozo que sea largo y estrecho y limpiarlo muy bien eliminando todas las pieles y partes grasas. A continuación cortarlo en rodajas finas de 1 cm de espesor **sin llegar hasta el final,** es decir, como si fueran las páginas de un libro. Hacer 12 o14 cortes si la cinta pesa 600 g.
2. Si el cerdo fuera muy grande su lomo sería grueso y ancho, y aunque ese trozo pesara lo mismo, llevaría menos cortes, 8 o 9 nada más, y tardaría más tiempo en cocinarse hasta que el calor llegase a su centro. Salpimentar bien el interior de cada uno de estos cortes y todo el lomo por fuera.
3. Pelar la manzana, cortarla en rodajas finas e introducir en cada corte una de ellas, asi como 3 o 4 pistachos enteros, unos 50 g en total.
4. Cuando hayamos terminado, cerrar con las manos este «libro», apretándolo bien, y untar toda su parte exterior con la mostaza. **La mostaza antigua es la que lleva semillas de mostaza sin triturar.**
5. Para que esta carne no se nos abra durante la cocción, traspasarla de punta a punta con tres palillos largos «chinos» de madera, uno en la parte superior central y los otros dos a ambos lados, un poco más abajo.
6. Pulverizar o barnizar con aceite, como siempre, todo el interior del **recipiente Varoma,** colocar encima la carne y pulverizarla también.

1. **Para preparar la salsa,** pelar las cebollas y cortarlas en trozos.
2. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
3. A continuación añadir las cebollas y picarlas → 5 segundos → velocidad 5 para que queden todas pequeñitas.
4. Sofreirlas → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Agregar el agua, el vino y la salsa de soja y programar → 30 minutos → Varoma → velocidad 3.
6. En cuanto empiece a salir vapor visible por el cubilete, sin parar la máquina, retirar el cubilete y en su lugar **colocar el recipiente Varoma.** Cocer la carne hasta que esté en su punto, vigilándola para no pasarla de tiempo y que se reseque. Si se trata de 600-700 g de lomo, con estos minutos programados será suficiente, y si se trata de un kilo, programar algún minuto más.

7. Ya sabéis que los tiempos **no son casi nunca iguales,** y que es preferible quedarse «corto» y tener que añadir al final algún minuto más.
8. Cuando comprobéis que el lomo ya está, esperar 1 minuto para que suelte todo su jugo en el vaso y entonces **retirar este recipiente** y colocarlo encima de varias hojas de papel absorbente de cocina, para que la mesa no se manche, pero **mantenerlo tapado** para que no se reseque.
9. Bajar con la espátula todo lo que se ha desperdigado por las paredes del vaso y triturar, con cuidado, la salsa → 15 o 30 segundos → velocidad máxima hasta que quede **muy fina.**
10. Retirar los palillos de la carne y servirla bañada con su salsa añadiéndole, en este momento y no antes, los otros 50 g de pistachos para que se mantengan crujientes.



LOMO DE CERDO CON SALSA DE NARANJA + RECIPIENTE VAROMA

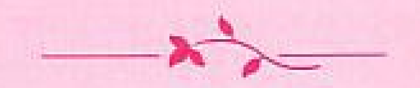
En el **recipiente Varoma** colocar
- 700 g de cinta de lomo larga y estrecha ya preparada
- 3 palillos largos y finos de madera

Ingredientes

Para preparar la cinta
- 20 g de almendras tostadas picadas
- sal y pimienta blanca recién rallada
- 20 o 30 g de mostaza amarilla de Dijon
- 20 g de pasas sin pepitas = de Corinto = californianas = o sultanas

Para la salsa
- 20 g de piel de naranja, solo la parte coloreada cortada en juliana
- 250 g de zumo de naranja
- 150 g de vino blanco seco
- 100 g de agua

Para terminar la salsa
- 10 g de maicena
- 80 o 100 g de confitura de naranja



1. Volcar las almendras tostadas en el vaso y picarlas toscamente pulsando 1 vez el botón turbo. Sacarlas y reservarlas.
2. **Para preparar el lomo** consultar los puntos 1, 2, 4 y 5 de la receta anterior.
3. Salpimentar cada corte por dentro y pintarlo con la mostaza en mayor o menor cantidad según vuestro gusto. Introducir en cada uno unas pasas y unas almendras repartiéndolas por igual.
4. Ahora salpimentar la cinta por fuera pintándola también con mostaza.

5. Pulverizar o barnizar el **recipiente Varoma** con aceite, colocar la cinta de lomo ya aderezada y pulverizarla también.

1. **Para preparar la salsa** cortar solo la parte coloreada de dos tiras largas de piel de naranja en juliana o tiritas muy finas, que es lo que se llama juliana.
2. Volcar en el vaso esta juliana, el zumo de naranja, el vino, que debe ser bueno para no estropearnos el guiso, el agua y algo de sal y pimienta y programar → 30 minutos → Varoma → velocidad 1.
3. En cuanto empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo y colocar en su lugar el **recipiente Varoma.**
4. Consultar los pasos 6, 7 y 8 de la salsa anterior, que son iguales.
5. Cuando el lomo esté cocido y ya descansando sobre la mesa de la cocina añadir a la salsa 10 g de maicena disuelta en 2 cucharadas de agua y 80 o 100 g de confitura de naranja, dependiendo de si la salsa os gusta levemente dulce y no ácida, o algo más azucarada. Programar → 2 o 3 minutos → 100° → velocidad 3 hasta que cueza.
6. Retirar los palillos de la carne, volcar encima la salsa y servirla.

TODAS LAS RECETAS CON CARNE DE CERDO QUE VIENEN A CONTINUACIÓN SE PUEDEN ELABORAR CON **TROZOS DE PECHUGA DE POLLO O DE PAVO,** ACORDÁNDOSE DE QUE LOS TIEMPOS DE COCCIÓN SON MÁS CORTOS, PUESTO QUE LAS AVES SON MÁS TIERNAS. DESDE EL MOMENTO EN QUE EL POLLO EMPIEZA A COCER HAY QUE CONTAR 8 MINUTOS EN LUGAR DE LOS 10 QUE NECESITA EL CERDO.



MAGRO O SOLOMILLOS DE CERDO CON PIMIENTOS, CHAMPIÑONES Y ALMENDRAS

Ingredientes

- 80 g de almendras tostadas
- 10 o 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 150 g de cebolla
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 150 de pimiento rojo de piel fina
- 150 g de pimiento verde largo y fino
- sal y pimienta blanca recién molida
- 50 g de salsa de soja
- 600 g de solomillo o magro de cerdo
- 250 g de champiñones

Para espesar la salsa, si se quiere

- 10 g de maicena disuelta en 20 g de agua o de vino blanco

1. Pelar los ajos y la cebolla cortándola en cuartos. Escoger pimientos de piel fina para que luego no se note en el guiso y cortarlos en trozos medianos bastante grandecitos, ya que van a menguar con la cocción. Limpiar los champiñones, secarlos y filetearlos.
2. Si escogéis magro de cerdo, para no perder mucho tiempo limpiándolo, procurar que sea muy magro, para que lleve poca grasa. Retirar toda la que tenga, tanto el solomillo como el magro, así como pieles y tendones y cortarlos en trozos de unos 3 por 3 cm.
3. Volcar las almendras en el vaso y picarlas toscamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Sacarlas y reservarlas rebañando bien con la espátula de goma blanda para no tener que fregar el vaso.
4. Echar ahora los ajos y picarlos finitos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula de goma blanda todos los trocitos esparcidos.
5. Añadir el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Agregar la cebolla y picarla → 3 segundos → velocidad 4. Tienen que quedar trozos grandes aunque sean irregulares. Volver a bajar todo lo que se ha diseminado por las paredes
7. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, agregar las dos clases de pimiento, un poco de sal y pimienta, y sofreírlos → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Agregar ahora la salsa de soja y la carne y programar otros → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
9. Añadir los champiñones, muy poquita sal, ya que la salsa de soja ya lleva, y programar otros → 6 minutos → Varoma → velocidad 1.
10. Si la salsa os resultase clara, sacar la carne, las hortalizas y los champiñones a una fuente, añadir 10 g de maicena disuelta en agua o vino y programar → 2 o 3 minutos → 100º → velocidad 3 hasta que el guiso cueza de nuevo, espese un poquito y la maicena no sepa a crudo, o dejarla cocer → unos minutos → Varoma y con el cestillo colocado en el lugar del cubilete para favorecer la evaporación.
11. En el momento de servir añadir las almendras picadas para que se mantengan crujientes.
12. Si no os gusta la salsa de soja podéis sustituirla por 100 g de vino blanco, o por 50 g de caldo bueno casero desgrasado o simplemente por agua, aunque el sabor no será tan bueno. Si añadis agua, agregar también alguna especia o hierba que os guste, curry, cominos, estragón, hierbas provenzales…



MAGRO O SOLOMILLOS DE CERDO CON PIÑA

Ingredientes

- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 400 g de cebollas
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 300 g de pimientos verdes largos y finos
- sal y pimienta blanca recién molida
- 50 g de salsa de soja
- 200 g del jugo de la lata
- 600 g de solomillo o magro de cerdo
- 200 g de piña

Para espesar la salsa, si se quiere
- 10 g de maicena disueltos en 20 g de jugo de piña

1. Pelar y cortar las cebollas en cuartos, los pimientos en trozos iguales grandecitos, las rajas de piña en pedazos más pequeños y el solomillo o el magro, después de limpios, en porciones de unos 3 por 3 cm.
2. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
3. Agregar las cebollas y cortarlas → 4 segundos → velocidad 4. Quedan trozos desiguales, pero nos interesan grandes y es preferible no picarlos de nuevo porque quedarían demasiado pequeños para esta receta.
4. Sofreírlas → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, volcar los pimientos, salpimentarlos ligeramente y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Añadir la salsa de soja, el jugo de piña, los trozos de carne salpimentados ligeramente y los trozos de piña y programar → 12 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Aunque os parezcan tiempos muy cortos, estos minutos son más que suficientes para que los solomillos o el magro se hagan y permanezcan jugosos. Recordar **siempre** que si los cocináis en exceso quedarán resecos y sin gracia.
8. **Si os gustan las salsas más trabadas,** al finalizar, sacar la carne y las hortalizas a una fuente y añadir en el vaso la maicena disuelta en 2 cucharadas de jugo de piña, si todavía os queda, o de agua. Cocerla para que espese, no sepa a crudo y no se pegue → 2 o 3 minutos → 100° en lugar de Varoma → velocidad 3.
9. Volcar luego esta salsa encima de los solomillos y servirlos.



MAGRO O SOLOMILLOS DE CERDO CON SALSA AGRIDULCE

Ingredientes

- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 70 g de salsa de soja
- 70 g de salsa de tomate
- 30 g de azúcar
- 30 g de vinagre balsámico o de Módena
- 70 g de zumo de naranja
- 60 g de vino blanco seco
- 60 g de jerez seco o Moriles
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 400 g de manzanas
- 600 g de magro de cerdo muy magro
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Limpiar muy bien el magro de cerdo o los solomillos retirándoles todas las partes grasas y telillas blancas que pueden llevar, y cortarlos en cubos como de bocado de unos 3 por 3 cm.
2. Pelar las manzanas y cortarlas también en trozos grandes para que no se deshagan.
3. Elaborar la salsa de tomate como en la pág. 129, si no se tiene ya hecha.
4. Volcar en el vaso el aceite, la salsa de soja, la de tomate, el azúcar, el vinagre, el zumo de naranja, el vino blanco, el jerez y un poco de sal y pimienta y programar → 5 minutos → Varoma → velocidad 1 hasta que todo empiece a cocer.
5. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, agregar las manzanas y la carne salpimentada, y programar → 12 minutos → Varoma → velocidad 1. Al cabo de este tiempo podéis probar la carne, pero estará hecha casi con seguridad y no debéis cocerla demasiado, ya que en su punto resulta jugosa y si la pasáis de cocción parecerá estropajo.
6. Si os gustan las salsas con más consistencia y preferís no espesarla con maicena, que a mí tampoco me gusta, sino naturalmente, sacar toda la carne y gran parte de la manzana pero dejando en el vaso unos cuantos trozos que trituraréis → 15 segundos → velocidad 6, llegando hasta la máxima si hiciera falta.



MAGRO O SOLOMILLOS DE CERDO CON SALSA CURRY

Ingredientes

- 10 o 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de cebolla
- 30 g de tallo de apio blanco o verde
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 300 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- 1 cucharadita rasa de pimentón de La Vera
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharadita de cominos en polvo

- un poquito de canela en polvo
- sal y pimienta blanca recién molida
- un pizco de azúcar
- 600 g de solomillo o magro de cerdo

Para espesar la salsa, si se quiere
- 10 g de maicena disueltos en 20 g de vino blanco o agua

1. Pelar los ajos y la cebolla y cortarla en cuartos. Trocear también el apio en 2 o 3 pedazos. Retirar todas las partes grasas que la carne pueda llevar y cortarla en trozos como de bocado de unos 3 por 3 cm.
2. Volcar en el vaso los ajos y picarlos finamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula de goma blanda todos los trocitos que se han esparcido por las paredes.
3. Añadir encima el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Agregar ahora la cebolla y el apio y picarlos → 4 segundos → velocidad 5. Bajar de nuevo con la espátula todos los trocitos desperdigados.
5. Sofreír estas hortalizas → 7 minutos → Varoma → velocidad 1. Si se quiere que la salsa quede fina y no grumosa, triturarla ahora → 30 segundos → velocidad 7, llegando hasta la máxima si hiciera falta, hasta que esté a vuestro gusto. Volver a bajar con la espátula todo lo que se ha esparcido por las paredes y la tapa. Si se prefiere con trocitos, dejarla tal cual.
6. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir el tomate, el pimentón, el curry, los cominos, la canela, la sal, la pimienta y el azúcar y programar → 5 minutos → Varoma → velocidad 1, o hasta que el conjunto cueza.
7. Cuando la salsa esté hirviendo añadir la carne y programar ahora → 12 minutos → Varoma → velocidad 1. Romperá a cocer de nuevo cuando hayan pasado 2 minutos de los programados, y la carne, con los 10 que quedan, estará en su punto si los trozos son del tamaño indicado. Si la cocéis demasiado se endurecerá y resecará.
8. Si os gustan los platos muy aderezados podéis añadir también un poco de pimentón picante de La Vera, además del dulce.
9. Si no os gusta el sabor intenso del apio, pero sí su aroma, en lugar de picarlo finamente o triturarlo como acabamos de hacer, podéis cortarlo en 2 trozos grandes y añadirlo al mismo tiempo que la carne para retirarlo con facilidad al servir el plato. También se puede prescindir de él.
10. Si os gustan las salsas más trabadas, y en la máquina suelen salir claritas, sacar la carne a la fuente de servir, disolver la maicena en 20 g de vino o agua fría, añadirla al vaso y programar → 2 o 3 minutos → 100° → velocidad 3 para que cueza, espese y no sepa a crudo.



MAGRO O SOLOMILLOS DE CERDO CON SETAS, ZANAHORIAS Y ALCACHOFAS

Ingredientes

- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 o 20 g de dientes de ajo
- 150 g de cebolla
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 150 g de zanahorias
- 250 g de trozos de alcachofas congeladas pero ya descongeladas
- sal y pimienta blanca recién molida
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de hierbas provenzales
- 30 g de mostaza amarilla suave de Dijon
- un poquito de colorante amarillo natural llamado cúrcuma
- 200 g de vino de Oporto
- 100 g de caldo bueno casero desgrasado o agua
- 600 de solomillo o magro de cerdo
- 200 g de setas de cardo o champiñones
- 1 cucharada de perejil picado

1. Pelar los ajos y la cebolla cortándola en cuartos. Cortar las zanahorias en rodajas finas, descongelar las alcachofas, cortar las setas en trozos bastante grandes o filetear los champiñones después de secarlos muy bien.
2. Limpiar el magro de cerdo o los solomillos retirándoles todas las partes grasas y telillas blancas que puedan llevar y cortarlos en cubos como de bocado de unos 3 por 3 cm.
3. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Encima echar los ajos y la cebolla y picarlos → 4 segundos → velocidad 5 para que los trocitos de cebolla sean todos iguales.
5. Sofreírlos → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Triturarlos a continuación → 15 segundos → velocidad 8, llegando hasta la máxima si hiciera falta, para que la cebolla y el ajo desaparezcan por completo. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha esparcido por el vaso y la tapa. Si preferís encontraros trocitos, no trituréis.
7. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, agregar las zanahorias y las alcachofas, salpimentarlas ligeramente y programar → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. A continuación añadir el laurel, las hierbas provenzales, la mostaza, el colorante natural, el vino, el caldo o agua y la carne ligeramente salpimentada y programar → 4 o 5 minutos → Varoma → velocidad 1 hasta que cueza.
9. En cuanto rompa a hervir anular el tiempo programado anteriormente, si sobra, e introducir ahora → 10 minutos → Varoma → velocidad 1.
10. Cuando solo queden 6 minutos de los 10 programados añadir las setas o los champiñones y seguir con el tiempo programado hasta que se acabe.
11. Al cabo de este tiempo, si la receta se ha hecho con setas, comprobar su punto de cocción, y si les faltase 1 minuto más de cocción, añadírselo.
12. Volcar en la fuente de servir y espolvorear con perejil picado.



MAGRO O SOLOMILLOS DE CERDO CON SIDRA

Ingredientes

- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 o 20 g de dientes de ajo enteros
- 100 g de cebolla
- 200 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- 10 g de miel clarita
- 100 g de sidra
- 20 g de salsa inglesa = salsa Perrins = salsa Worcerstershire
- 1 hoja de laurel
- un poquito de tomillo
- sal y pimienta blanca recién molida
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 150 g de ciruelas pasas sultanas = californianas = o de Corinto
- 100 g de manzana
- 600 g de magro o solomillos de cerdo
- 150 g de champiñones
- 2 cucharadas de perejil picado para adornar

1. Pelar los ajos y la cebolla y cortarla en cuartos. Lavar los champiñones debajo del grifo, secarlos muy bien y filetearlos. Pelar la manzana y cortarla en cubos no demasiado pequeños.
2. Limpiar muy bien tanto los solomillos como el magro de cerdo muy magro, quitándoles toda la grasa y pellejos que puedan llevar y dejando solo carne magra. Cortarlos en trozos de unos 3 por 3 cm.
3. Si las ciruelas están muy secas, rehidratarlas. Para ello cubrirlas de agua e introducirlas en el microondas a potencia máxima durante 1 o 2 minutos hasta que el liquido cueza.
4. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo como siempre → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Encima echar los ajos y la cebolla y picarlos → 4 segundos → velocidad 5 para que el picado aparezca de tamaño uniforme.
6. Sofreirlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Si queréis que el ajo y la cebolla desaparezcan del todo programar ahora → 15 o 30 segundos → velocidad 8 o llegando hasta la máxima. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que está desparramado por el vaso y la tapa.
7. Añadir el tomate, la miel, la sidra, la salsa inglesa, el laurel, el tomillo y la pimienta y programar → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda y agregar las ciruelas pasas y los dados de manzana y programar de nuevo → 15 minutos → Varoma → velocidad 1.
9. Cuando falten solamente 12 minutos de cocción, es decir, cuando toda la mezcla anterior vuelva a hervir, añadir los trozos de cerdo salpimentados ligeramente. Cuidado con la sal, ya que la salsa inglesa lleva mucha.

10. Cuando falten 6 minutos de cocción de los 15 programados añadir, sobre la carne ya ligeramente cocinada, los champiñones salpimentados muy ligeramente y dejar que el tiempo finalice. Si los cocéis durante más tiempo soltarán mucha agua y se oscurecerán.
11. Al servir, espolvorear por encima el perejil picado.

MAGRO O SOLOMILLOS DE CERDO ESTOFADOS CON PATATAS Y COL

Ingredientes

- 250 g de col, a ser posible de la variedad blanca amarillenta
- 400 g de patatas
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 80 g de beicon
- 10 g de dientes de ajo
- 130 g de cebolla
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- sal y pimienta blanca recién molida
- 100 g de vino blanco seco
- 100 g de caldo bueno casero o de agua
- 50 g de jerez seco o Moriles
- ½ cucharadita de cominos en polvo
- 600 g de magro o solomillo de cerdo
- perejil picado, si se tiene

1. Pelar y cortar la cebolla en cuartos. Retirar el corazón duro de la col, cortarla en 6 trozos de tamaño parecido y picarlos → 2 segundos → velocidad 4. Quedarán pedazos grandes, pero no importa. Si picáis durante más tiempo os quedarán demasiado pequeños. Sacarlos y reservarlos. Cortar las patatas en 6 trozos similares y picarlos también → 2 segundos → velocidad 4. Aunque también serán irregulares sacarlos y reservarlos. Aclarar el vaso con agua y secarlo con papel absorbente de cocina.
2. Escoger un trozo de magro que esté muy limpio, quitarle la poquita grasa que pueda llevar, pieles y tendones si los hay, y cortarlo en cubos de tamaño de bocado de unos 3 por 3 cm, así como los solomillos si fuera esta la carne escogida. Cortar el beicon en taquitos medianos o palitos.
3. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Añadir ahora el beicon y sofreírlo también → 5 minutos → Varoma → velocidad 1 Si no os complica demasiado, sacarlo ahora a un plato conservando el aceite en el vaso. De esta manera no cocerá tanto tiempo con el resto del guiso y no perderá nada de sabor.
5. Volcar ahora sobre este aceite caliente los ajos enteros y la cebolla y picarlos → 4 segundos → velocidad 5.
6. Sofreírlos → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, volcar el repollo y las patatas que habíamos separado, algo de sal y pimienta, el vino, el caldo o agua, el jerez y los cominos, y programar → 25 minutos → Varoma → velocidad 1.

8. Cuando falten tan solo 12 minutos de los 25 programados, parar la máquina y volcar encima los trozos de carne salpimentándolos ligeramente.
9. Cuando finalice este tiempo, si el guiso os gustara con más salsa, añadir 50 o 100 g de caldo bueno y dejar que de un hervor.
10. Incorporar en este momento el beicon que ya estaba dorado y mezclarlo con la espátula para que se distribuya por todo el guiso.
11. Servirlo espolvoreándolo abundantemente con perejil picado.
12. Si os gusta mucho el comino añadirlo generosamente, y si, por el contrario, no os entusiasma, añadir solamente un poquito para darle ese toque especial, o suprimirlo del todo.
13. Si no gusta el repollo, del que últimamente se han descubierto maravillosas propiedades antioxidantes, sustituirlo por 250 g de acelgas o espinacas congeladas pero descongeladas y escurridas fuertemente, ya que sueltan mucha agua. Tendríais una receta diferente, *Magro de cerdo estofado con patatas y acelgas o espinacas*. Y si os gustan mucho estas verduras, podéis suprimir las patatas y, en su lugar y en el de la col, poner 500 g de acelgas o de espinacas congeladas, que sofreiríais en el punto 7, después de colocar la mariposa y de pulsar el botón de giro a la izquierda, → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Sería otro plato, *Magro de cerdo estofado con acelgas o espinacas*.



MOUSSAKA + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** colocar, si se quiere
- 500 g de rajas de berenjena violeta

Ingredientes

Para la salsa de carne
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 g de dientes de ajo
- 200 g de cebolla
- 400 g de tomate natural de lata triturado, clase extra
- ½ cucharadita de azúcar
- orégano, y canela en polvo
- sal y pimienta blanca recién molida
- 350 g de carne de ternera picada

Para la bechamel
- 600 g de leche
- 30 g de mantequilla
- 70 g de harina
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- 2 huevos

Para recubrir y gratinar
- 100 g de queso emmental

1. Cortar las berenjenas en rodajas de 1 cm, espolvorearlas de sal y dejarlas esparcidas encima de varias hojas de papel absorbente de cocina durante 10 minutos para que suelten todo el jugo amargo que llevan.
2. Pasado ese tiempo, lavarlas debajo del grifo para que no resulten saladas, **nunca dentro del agua,** secarlas muy bien con papel absorbente de cocina y colocarlas tapizando las paredes del **recipiente Varoma** procurando no tapar todos sus agujeros.
3. Mientras están soltando su amargor pelar los ajos y la cebolla cortándola en cuartos.
4. Volcar el queso en el vaso y rallarlo → velocidad máxima. Sacarlo y reservarlo rebañando bien con la espátula de goma blanda para no tener que fregarlo. Frotarlo un poco con papel absorbente de cocina si hiciera falta.
5. Echar ahora el aceite y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Añadir los ajos enteros y la cebolla y picarlos → 6 segundos → velocidad 5 para que queden muy igualitos.
7. Sofreírlos → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Agregar el tomate, el azúcar, la sal y las especias y programar → 20 minutos → Varoma → velocidad 1.
9. En cuanto empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo y en su lugar **colocar el recipiente Varoma.**
10. Cuando termine el tiempo programado **retirar rápidamente dicho recipiente** para que todo el vapor de agua condensado y el agua que van a seguir soltando las berenjenas no nos agüen la salsa. Colocarlo encima de varias capas de papel de cocina para no manchar la encimera. Las berenjenas se ablandan en 15 minutos aproximadamente, dependiendo de lo gruesas que estén cortadas, de cómo se hayan colocado y de su variedad.
11. A continuación comprobar si la salsa ha espesado suficientemente. Si estuviera muy clara, porque las berenjenas, a pesar de haberles sacado ya parte de sus jugos amargos sueltan mucha agua al tener un 93% en su interior, cocerla → algún minuto más → siempre en Varoma y colocando el **cestillo** en el lugar del cubilete para facilitar la evaporación.
12. Cuando la salsa haya espesado lo suficiente, sin esperar a que se enfríe, pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir la carne picada, salpimentarla un poquito, removerla con la espátula para que quede sueltecita y programar → 5 minutos → Varoma → **velocidad cuchara. Este tiempo es más que suficiente** para que la carne, que está ya tan cortadita, se cocine. Si se cuece más, pierde su gracia y suelta toda el agua que contiene, más de un 70%, cantidad muy respetable.
13. En esta receta también se podría colocar la mariposa y programar la velocidad 1, en lugar de la velocidad cuchara. Al ser el removido de la salsa mejor y ligeramente

más rápido, la carne se cocinaría en 2 minutos nada más, y por supuesto sin deshacerse.

14. **Secar ahora muy bien las rodajas de berenjena del recipiente Varoma** con papel de cocina para embeber toda el agua que aún les queda. Si no lo hicierais, las berenjenas soltarían toda esa agua en la moussaka y la encharcarían.
15. Colocarlas en una fuente de material refractario de manera que cubran toda su superficie y volcar encima la salsa de carne que acabamos de preparar.
16. Sin fregar el vaso donde hemos preparado la salsa de carne, simplemente rebañándolo bien con la espátula de goma blanda, elaborar la bechamel. Para ello volcar ahora la leche, la mantequilla, la harina, la sal, la pimienta y la nuez moscada y programar → 100° → velocidad 4 hasta que cueza. Dejarla cocer → 1 o 2 minutos nada más hasta que espese un poquito. Si queréis sofreír previamente la harina, algo que realmente no hace falta puesto que la bechamel va a ir después al horno, consultar la pág. 126. Entonces tendríais que fregar previamente el vaso.
17. Cuando esté terminada, añadirle los 2 huevos para que tenga más consistencia y cremosidad.
18. Volcarla sobre la salsa de carne cubriéndola, y espolvorear por encima todo el queso que habíamos rallado.
19. Calentar el horno a 170° con el gratinador encendido y dejar que el conjunto rompa a cocer para que todos los sabores se mezclen entre sí y para que el queso, al tostarse, forme una bonita capa dorada.
20. Se puede hacer este mismo plato con las láminas clásicas de **lasaña** o de canelones ya cocidas, o también con rodajas de calabacín, o rellenar berenjenas en lugar de cortarlas en rodajas.
21. Los que sabéis usar el microondas, si cocéis las berenjenas allí, en su propio jugo, sin añadir nada de líquido, ganaréis en calidad, ya que aparecen únicamente mojadas con el propio jugo que ellas sueltan y nunca encharcadas como en el Thermomix. También ahorraréis tiempo, ya que pueden tardar 4 o 5 minutos nada más.



PATATAS GUISADAS CON SEPIAS O CON CHORIZO + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se puede colocar, si se quiere
- 800 g o 1 kilo de sepias abiertas por la mitad
- o el *Pastel de pollo y jamón* de la pág. 248
- o cualquier otro alimento de cocción corta del cuadro de la pág. 279

Ingredientes

- 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 100 g de pimiento rojo de piel fina
- 100 g de pimiento verde también fino
- 300 g de sepias frescas o congeladas
- o 150 g de chorizo de clase extra
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de pimentón de La Vera
- ½ cucharadita de cominos en polvo
- 300 g de agua
- 200 g de vino blanco seco
- pimienta blanca recién molida
- sal o sal aromática
- 600 g de patatas

1. Pelar los dientes de ajo y cortar los pimientos en trozos medianos parecidos, ya que en la máquina quedan muy desiguales y deshechos.
2. Cortar también la sepia en pedazos como de bocado y las patatas en cubos no muy pequeños. Si la sepia es congelada, descongelarla previamente. Si en lugar de sepia empleamos chorizo, quitarle la piel y cortarlo en rodajas.
3. Volcar en el vaso los ajos y picarlos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula todos los trocitos que se han esparcido por el vaso.
4. Agregar el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir los pimientos y la sepia (o el chorizo) y programar → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. A continuación agregar el laurel, el pimentón, los cominos, el agua, el vino, la sal, la pimienta y las patatas y programar → 30 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**
7. Si queremos aprovechar esta cocción larga, se pueden colocar en el **recipiente Varoma,** pulverizándolo siempre previamente con aceite, 800 g o 1 kilo de sepias abiertas por la mitad para tomarlas ese mismo día si las patatas se han hecho con chorizo, o al día siguiente con alioli, o el *Pastel de pollo y jamón* de la pág. 248, o cualquier otro alimento del cuadro de la pág. 279. Si se trata de 1 kilo de sepias con sus tentáculos, abiertas por la mitad colocarlas cuando falten 12 minutos de cocción de los 30 programados, tiempo necesario para que se hagan en su punto y no se resequen.



PATO, MAGRETS CON SALSA DE NARANJA

Ingredientes

Para la carne
- 3 magrets de pato

Para la salsa
- 100 g de azúcar
- 50 g de agua
- 10 g de vinagre
- 100 g de zumo de naranja
- 50 g de vino blanco seco
- 50 g de Curaçao marrón
- 100 g de confitura de grosella
- 10 g de maicena
- sal y pimienta blanca recién molida
- juliana de naranja y limón, si se quiere

1. Con el cuchillo de cortar carne bien afilado y por la parte blanca, hacer unos cortes en forma de rombos a los **magrets de pato** que cojan toda esta parte grasa, sin llegar a la carne magra, para que suelten gran parte de ella. Dorarlos por ambos lados a fuego fuerte al principio, empezando por este lado, hasta que tengan un bonito color tostado pero no quemado. No hace falta añadir aceite, pues ellos van a soltar mucha grasa. Salpimentarlos ahora y no antes. A continuación tapar la sartén o la cacerola, si tiene un buen fondo conductor, y a fuego ya flojo, con la parte grasa también hacia abajo, dejar que se cocinen en el interior, pues suelen ser muy gruesos. Deben quedar rosaditos por dentro, como el rosbif.
2. Aunque siempre se ha usado esta grasa que sueltan los magrets o el pato entero, desecharla, porque hoy sabemos que es grasa animal saturada nada buena para nuestro organismo.
3. Servirlos bien calientes acompañados de la salsa en salsera, que sirve también para acompañar un **pato entero** asado, filetes de **pechuga de pollo** o pavo y **solomillos de cerdo.**

1. **Para preparar la salsa,** con el azúcar, el agua y el vinagre hacer un **caramelo de color clarito.** Este caramelo se puede hacer en un cacito en el fuego, o en una jarrita en el microondas, algo mucho más práctico y cómodo.
2. En ambos casos, cuando el caramelo está hecho, **con muchísima precaución** ir añadiéndole el zumo de naranja retirándoos lo más posible, porque el caramelo salpica, tiende a subir y os podría quemar. Por ello es preferible hacerlo en una jarrita o en un recipiente alto.
3. Al añadir el zumo, se forman normalmente costras sólidas de caramelo que se disuelven metiendo otra vez la jarrita en el microondas o poniendo el cacito en el fuego y removiendo hasta que desaparecen.
4. Una vez hecho el caramelo, volcar en el vaso del Thermomix los ingredientes que nos quedan en este orden: el vino, el licor, la confitura, la maicena, la sal, la pimienta y, por último, este caramelo liquido preparado. Programar → 5 o 6 mi-

nutos → 100° → velocidad 3 hasta que la salsa cueza para que la maicena no sepa a crudo y espese un poquito. El tiempo dependerá, como siempre, de la temperatura inicial de todos los ingredientes.

5. Si os gusta más ligera, aclararla con zumo de naranja, y si la preferís más espesa, poner 20 g de maicena en lugar de 10.

6. Si vais a añadir a la salsa julianas de limón y naranja y no sabéis hacerlas, consultar cómo se hacen en la pág. 331. Pulsar entonces el botón de giro a la izquierda y volcarlas al mismo tiempo que el resto de los ingredientes, es decir, en el punto 4, para que pierdan un poco su ligero amargor y no sepan a crudo. No se deshacen aunque estéis usando la velocidad 3.



PESCADO, BONITO, PALOMETA O SALMÓN EN MARMITAKO

Ingredientes

- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de cebolla
- 200 g de pimientos verdes largos y finos
- 250 g de tomate de lata natural triturado clase extra
- 150 g de agua
- 200 g de vino blanco seco
- 1 cucharadita de carne de pimiento choricero
- sal y azúcar en la misma cantidad y pimienta blanca recién molida
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 350 g de patatas
- 400 g de filetes de **palometa** sin piel ni espina

1. Pelar la cebolla y cortarla en cuartos, limpiar los pimientos verdes y cortarlos en trozos medianos, y los lomos de palometa ya limpios y sin espinas en 2 o 3 trozos dependiendo de su tamaño.
2. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
3. Añadir los trozos de cebolla y pimiento y picarlos → 4 segundos → velocidad 5 para que quede todo igualito.
4. Agregar el tomate y sofreír → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Mientras tanto pelar las patatas que vamos a usar a continuación, para evitar tener que ponerlas en agua.
6. Cuando el sofrito haya terminado **colocar la mariposa en las cuchillas, pulsar el botón de giro a la izquierda,** volcar el agua, el vino, la carne de pimiento, la sal, el azúcar, la pimienta blanca y las patatas y programar → 20 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**
7. Al cabo de ese tiempo probar las patatas, que, dependiendo de su clase, pueden estar todavía al dente. Si fuera así programar → 3 o 5 minutos más → Varoma → **velocidad cuchara.**

8. A continuación añadir los trozos de palometa, salpimentar ligeramente y programar → 4 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**
9. Si realizáis este plato con bonito o salmón, cortarlos en tacos gorditos pero no demasiado, para que tarden el mismo tiempo que la palometa.
10. Si queréis elaborar esta misma receta con más patatas y más cantidad de pescado, añadir las patatas al vaso, pero cocer el pescado ya limpio y troceado en el **recipiente Varoma.** Si se trata de 600 g de palometa en lomos enteros que luego cortaréis, colocar este recipiente encima de la salsa cuando solo falten 8 minutos de cocción. Pero si se trata de tacos de bonito o de salmón quizá necesitaréis 1 o 2 minutos más.



PESCADO CON ANCHOAS + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar
- 600 g de filetes de **rodaballo o lenguado**
- o de cualquier otro pescado del cuadro de la pág. 279

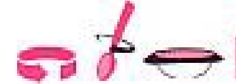
Ingredientes

Para la salsa
- 10 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de cebolla
- 200 g de tomate de lata natural triturado clase extra
- un pizco de sal puesto que lleva las anchoas
- un pizco de azúcar
- pimienta blanca recién molida
- 150 g de vino blanco seco
- 1 lata de anchoas en aceite de oliva de 50 g de peso neto
- 20 g de alcaparras



1. Pelar los ajos y la cebolla cortándola en cuartos.
2. Pulverizar o barnizar con aceite el **recipiente Varoma,** colocar los filetes de **rodaballo o de lenguado** fresco o congelado, pero descongelados, salpimentarlos ligeramente por los dos lados y pulverizarlos también con aceite.
3. Abrir la lata de anchoas, sacarlas reservando el aceite y cortarlas en trozos pequeños con unas tijeras.
4. Volcar los ajos enteros en el vaso y picarlos finamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula de goma blanda todos los trocitos que se han esparcido hasta arriba del vaso, ya que de lo contrario no se sofreirían.
5. Agregar todo el aceite de la lata de anchoas y completarlo hasta los 50 g que indica la receta. Calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1 para que, mientras tanto, los ajos se doren.
6. Añadir ahora la cebolla y picarla → 6 segundos → velocidad 4.

7. Sofreírla → 7 minutos → Varoma → velocidad 1. Bajar de nuevo con la espátula de goma blanda todo lo que se ha quedado esparcido por el vaso y la tapa.
8. Agregar ahora el tomate, el azúcar, la pimienta y poquita sal por las anchoas y sofreír el conjunto → 5 minutos → Varoma → velocidad 4. Volver a rebañar bien la tapa que se queda llena de salsa, así como la parte superior del vaso.
9. Añadir ahora el vino y programar → 12 minutos → Varoma → velocidad 1. En cuanto empiece a salir vapor por el cubilete, sin parar la máquina, retirarlo y en su lugar colocar el recipiente Varoma con el pescado, que se cocerá con los minutos que faltan. Dependiendo del grosor de los lomos pueden tardar entre 8 y 10 minutos. Para evitar que se pasen de cocción y se resequen, empezar siempre cociéndolos poco tiempo e ir añadiendo minutos si hace falta.
10. Cuando haya terminado el tiempo programado esperar unos segundos para que todo el jugo del pescado caiga al vaso, ya que si se levanta con cuidado la tapa de este recipiente veréis que está lleno de líquido. Cuando haya escurrido del todo, **retirar el recipiente Varoma.** Colocar en la fuente de servir los filetes de pescado, con cuidado para que no se rompan.
11. Agregar en el vaso las anchoas y las alcaparras, remover con la espátula y cubrir con esta salsa los filetes de pescado.
12. Los filetes de rodaballo y de lenguado pueden ser frescos o congelados, pero siempre descongelados.
13. Si elegís otra variedad de pescado, consultar los tiempos que necesitan cada uno de ellos en el cuadro de la pág. 279.



PESCADO CON CURRY + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar
- 600 g de **lomos de merluza congelada** ya descongelada
- o de cualquier otro pescado del cuadro de la pág. 279

Ingredientes

Para la salsa
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de cebolla
- 200 g de pimientos rojos de piel fina
- 300 g de calabacín jaspeado verde amarillento
- sal y pimienta blanca recién molida
- curry en polvo
- 1 hoja de laurel
- 200 g de vino blanco seco



1. Pelar la cebolla y cortarla en trozos y, de igual manera, los pimientos y el calabacín sin pelar.

2. Pulverizar o barnizar el interior del **recipiente Varoma** con aceite y colocar los filetes de pescado pulverizados también con aceite y sazonados por ambas caras con sal, pimienta y curry. Procurar que no se queden pegados entre sí para que luego no se rompan una vez cocidos. En este caso vamos a utilizar lomos de merluza congelados, previamente descongelados y muy bien secados con papel absorbente de cocina.
3. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Agregar la cebolla, los pimientos y el calabacin y picar el conjunto → 4 segundos → velocidad 4. Quedan trozos grandes y otros pequeños, pero si se repite la operación salen más uniformes pero demasiado pequeños.
5. Salpimentar, pulsar el botón de giro a la izquierda y sofreír estas hortalizas → 10 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**
6. Añadir ahora, el curry, la hoja de laurel y el vino y programar → 10 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**
7. En cuanto salga vapor por el cubilete, probablemente a los 2 minutos, retirarlo y en su lugar **colocar el recipiente Varoma.** Estos lomos se cocerán perfectamente con los 8 minutos que quedan de cocción.
8. Cuando termine el tiempo programado dejar pasar unos segundos para que el pescado termine de soltar todo su jugo encima del vaso. **Retirar el recipiente Varoma.**
9. Si la salsa os resulta algo clara, porque el pescado, según sea su clase aún dentro de la misma variedad, suelta más o menos agua, evaporarla, para que se concentre, → 2 o 3 minutos → siempre en temperatura Varoma → velocidad 2, sustituyendo el cubilete por el cestillo para favorecer esta evaporación.
10. Retirar la piel de estos lomos con cuidado para que no se rompan, antes de servirlos bañados con su salsa, ya que resultan mucho más agradables.
11. Añadir el curry en mayor o menor cantidad, según el sabor más o menos intenso que se quiera conseguir. Si no lo habéis usado nunca, echar al principio poquito y añadir más al final si os gusta su aroma y sabor.
12. Dependiendo de la variedad de pescado que escojáis, y que es muy amplia, tardaréis más o menos tiempo. Por ello, consultar la lista de todos ellos en el cuadro de la pág. 279.



PESCADO CON PIMIENTOS Y ACEITUNAS + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar
- 600 g de **filetes de perca**
- o de cualquier otro pescado del cuadro de la pág. 279

Ingredientes

Para la salsa
- 10 o 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de cebollas
- 200 g de pimientos rojos de piel fina
- 200 g de pimientos verdes largos y finos
- 200 de tomate natural triturado de lata, clase extra
- sal y azúcar en la misma cantidad y pimienta blanca recién molida
- 80 g de aceitunas negras deshuesadas

1. Pelar los ajos y la cebolla cortándola en trozos de tamaño parecido. Cortar las dos clases de pimiento en pedazos medianos para que se vean al finalizar el plato, puesto que menguan mucho durante la cocción. Escoger pimientos rojos que pesen poco, aunque sean grandes, porque tienen la piel más fina.
2. Pulverizar o barnizar el interior del **recipiente Varoma** con aceite, colocar la perca cortada en porciones, salpimentarla por ambos lados y pulverizarla también con aceite. Un solo filete de perca puede pesar ya los 600 u 800 g.
3. Volcar los ajos enteros en el vaso y picarlos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula de goma blanda todos los trocitos esparcidos.
4. Añadir el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Echar ahora la cebolla y picarla → 4 segundos → velocidad 4. Quedará irregular, pero se tienen que ver bien los trozos.
6. Sofreírla → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Pulsar este botón, agregar las dos clases de pimiento junto con el tomate, la sal, el azúcar y la pimienta y programar → 20 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. En cuanto empiece a salir vapor visible por el cubilete, a los 7 o 8 minutos aproximadamente, retirarlo y colocar en su lugar **el recipiente Varoma.** Quedarán 12 o 13 minutos de cocción, tiempo suficiente para que la perca se haga en su punto si era un filete gordo cortado en porciones. Si eran filetes de perca finitos, aun pesando 600 g, con 8 o 9 minutos de cocción será suficiente.
9. Cuando termine el tiempo programado, si la salsa está algo clara, evaporarla hasta que se concentre → 2 o 3 minutos → siempre en Varoma → velocidad 3, y con el cestillo colocado en el lugar del cubilete.
10. Añadir entonces las aceitunas cortadas en rodajitas y removerlas con la espátula.
11. Volcar el pescado en una fuente, regarlo con su salsa y servirlo.
12. Si realizáis esta receta con otra clase de pescado, consultar los tiempos que cada variedad necesita en el cuadro de la pág. 279.



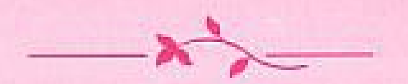
PESCADO CON SALSA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar
- 600 g de **filetes, medallones o rajas de rosada** congelada
- o... de cualquier otro pescado del cuadro de la pág. 279

Ingredientes

Para la salsa
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de cebolla
- 250 g de pimientos del piquillo con el jugo de la lata
- un pizco de azúcar
- sal y pimienta blanca recién molida
- $^1/_2$ cucharadita de carne de pimiento choricero
- 150 g de vino blanco seco
- 50 g de Moriles o jerez seco

Para dar más cremosidad a la salsa, si se quiere
- 50 o 100 g de nata líquida al final



1. **La rosada** se suele encontrar congelada y es como una merluza de piel gris algo rosa, carne bastante prieta y muy buena calidad. Decirle al pescadero que os la corte en rajas o filetes sin piel ni espina, descongelarlos y secarlos muy bien con papel absorbente de cocina. Desde hace poco podéis encontrarla en los buenos establecimientos de congelados en forma de medallones y filetes ya limpios, y también los comercializa Pescanova.
   De todos modos podéis emplear, si queréis, otra clase de pescado, con tiempos diferentes de cocción, que podréis consultar en el cuadro de la pág. 279.
2. Pelar la cebolla y cortarla en cuartos.
3. En el vaso volcar el aceite y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Mientras tanto pulverizar o barnizar el **recipiente Varoma** con aceite, colocar el pescado, salpimentarlo y pulverizarlo también con aceite por ambos lados.
5. Añadir sobre el aceite caliente la cebolla y picarla → 4 segundos → velocidad 5. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desparramado por las paredes del vaso y en la tapa.
6. Sofreirla → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Añadir los pimientos y sofreírlos → 3 minutos → Varoma → velocidad 1. Triturar ahora el conjunto → 15 segundos → velocidad 7 u 8, llegando hasta la máxima si hiciera falta, hasta obtener un puré muy fino. Volver a rebañar el vaso y la tapa como antes.
8. Agregar el azúcar, la sal, la pimienta, la carne de pimiento choricero, el vino y el jerez y programar → 10 minutos → Varoma → velocidad 3.

9. En cuanto empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo, y en su lugar **colocar el recipiente Varoma.** Nos quedan aproximadamente 8 minutos de cocción, que son los que necesitan los **filetes de rosada** para cocerse en su punto sin resecarse. Si se cuecen **medallones,** algo más gordos, tardaremos 1 o 2 minutos más, y si se trata de **rajas** de rosada con piel y espina, 2 o 4 minutos más, dependiendo de su grosor. En estos dos últimos casos, cuando terminen los 10 minutos programados y antes de prolongar la cocción observar el estado de los medallones o las rajas.
10. Una vez finalizado el tiempo programado dejar durante un par de minutos que el pescado suelte todo su jugo dentro del vaso. Entonces **retirar este recipiente** y observar cómo está la salsa. Si estuviera demasiado clara, por el agua soltada por el pescado, cocerla → Varoma → velocidad 3 hasta que espese, colocando el cestillo en el lugar del cubilete para facilitar la evaporación.
11. Si se quiere que tenga más cremosidad, añadirle la nata que os guste mezclándola → 1 o 2 minutos → 90° → velocidad 3.
12. Volcar el pescado en una fuente, bañarlo con la salsa y servirlo. Si se trata de filetes congelados sin marca retirarles con cuidado la piel antes de servirlos, pues resultan mucho más agradables. Si son medallones o filetes de rosada congelada de marca, no hará falta, ya que vienen ya sin ella.



PESCADOS O RAPE EN ZARZUELA + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar
- 1 lomo limpio de **rape** de 800 g
- o 700 g de filetes de otro pescado, ver cuadro de la pág. 279.
- si se quiere enriquecer, ½ kilo de mejillones, chirlas, almejas…

Ingredientes

Para la salsa
- 70 g de almendras tostadas
- 300 g de carabineros con cabeza
- 200 g de agua
- y 70 g de vino blanco seco para el concentrado de marisco
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de dientes de ajo
- 100 g de cebolla
- 150 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- 1 cucharada de pimentón dulce de La Vera
- sal y azúcar en la misma cantidad y pimienta blanca recién molida
- el concentrado de carabinero que hemos preparado
- 1 o 2 cucharadas de aguardiente o anís seco



1. Volcar en el vaso limpio y seco las almendras y picarlas toscamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Sacarlas y reservarlas rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda para no tener que fregarlo.
2. Lavar debajo del grifo los carabineros, que pueden ser frescos o congelados si son de calidad, escurrirlos y con sus patitas y todo lo que se encuentra **en el interior de la cabeza,** desechando su parte exterior que es muy dura y una especie de bolsa negra que llevan, elaborar el concentrado de marisco, con el agua y el vino que indica la receta. Para ello programar → 6 minutos → Varoma → velocidad 2.
3. Mientras tanto trocear las colas con un cuchillo y reservarlas para después.
4. Pulverizar también o barnizar con aceite el **recipiente Varoma** y colocar el rape entero salpimentado por ambos lados y también aceitado.
5. Pelar los ajos y la cebolla y cortarla en cuartos.
6. Cuando finalice el concentrado, lavar el vaso muy bien con agua caliente y el cepillito de mango largo y secarlo completamente con papel absorbente de cocina.
7. Volcar ahora el aceite y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Añadir el ajo y la cebolla y picarlos → 4 segundos → velocidad 5.
9. Sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
10. Agregar encima el tomate, el pimentón, la sal, el azúcar y la pimienta y triturar → 15 segundos → velocidad 8 y otros → 15 segundos → velocidad máxima para conseguir un puré muy fino, sin trocitos. Bajar con la espátula todo lo que se ha esparcido por las paredes y la tapa, que está completamente sucia. Limpiar el borde del vaso y de la tapa con papel absorbente de cocina, como os indico en la pág. 88.
11. Agregar el concentrado de marisco que hemos preparado en el punto 2 y programar → 16 minutos → Varoma → velocidad 1.
12. Cuando empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo, y en su lugar colocar **el recipiente Varoma.** Nos quedarán aproximadamente 12 minutos de cocción, que son los que tarda el rape en cocinarse en su punto. Ya sabéis que si pesa algo menos, el tiempo también disminuirá.
13. Cuando termine el tiempo programado esperar un par de minutos para que el pescado suelte todo su jugo dentro del vaso y **retirar el recipiente.** Si la salsa estuviera demasiado clara, porque el pescado no siempre suelta la misma cantidad de agua, concentrarla → unos minutos → temperatura Varoma → velocidad 3, colocando el cestillo en el lugar del cubilete para facilitar la evaporación.
14. Cuando esté a vuestro gusto, volcar en el vaso los cuerpos de los carabineros que se cocerán en → 2 minutos simplemente con el calor que tiene el vaso.

15. Añadir después las almendras ya picadas y el aguardiente y remover con la espátula.
16. Cortar en rodajas el rape, mezclarlo con la salsa y servirlo bien caliente.
17. En lugar de rape, se puede usar otra clase de pescado que se cocerá el tiempo indicado en el cuadro de la pág. 279.
18. Lo que es realmente imprescindible para el éxito de este plato son las cabezas de los carabineros, cuyo concentrado proporciona a la salsa un sabor inigualable. Pero si queréis ahorrar, podéis usar las cabezas para el concentrado y los cuerpos para un cóctel de marisco y utilizar otra clase de pescado más económico para la zarzuela. El rape congelado no me gusta demasiado, ya que suelta muchísima agua, mientras que los carabineros sí.
19. Junto al rape, si queréis un plato más importante, casi de fiesta, podéis poner ½ kilo de mejillones, chirlas, almejas, berberechos...



PISTO + BONITO EN EL RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** colocar, si se quiere
- 800 g de bonito troceado
- o de cualquier otro alimento de cocción parecida del cuadro de la pág. 279.

Ingredientes

Para el pisto
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de cebolla
- 150 g de calabacines de la variedad jaspeada verde amarillenta
- 150 g de pimientos rojos de piel fina
- 150 g de pimientos verdes largos y finos
- 150 g de berenjenas de piel violeta
- 200 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- sal, azúcar y pimienta blanca recién molida

1. Escoger un calabacín jaspeado de la variedad verde amarillenta, que es más fina, y no pelarlo, pues manteniendo su piel conservamos toda la fibra que esta posee. Escoger también pimientos rojos y verdes de piel fina. Pelar la cebolla y cortar todas estas hortalizas en trozos del mismo tamaño.
2. Cortar la berenjena a mano, en cubos de tamaño medio. Como la berenjena tiene la piel dura pero la pulpa blanda, no me gusta en absoluto cómo queda en la máquina, con trozos demasiado grandes o muy chiquitos.
3. Si se va a utilizar el **recipiente Varoma,** pulverizarlo o pintarlo muy bien con aceite en su interior, cortar el bonito en medallones como de bocado doble, colocarlos allí, salpimentarlos por los dos lados y pulverizarlos también con aceite.

4. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Encima volcar la cebolla y picarla → 4 segundos → velocidad 5.
6. Sofreírla → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Añadir ahora los trozos de calabacín y de los dos pimientos y picarlos → 4 segundos → velocidad 4. Quedan trozos de tamaño muy irregular, pero si los queréis más igualitos, añadiendo → 3 segundos → velocidad 4 os quedarán demasiado pequeños. Dejarlos a vuestro gusto. Yo los prefiero grandes.
8. Si queréis una presentación más bonita, es decir, cuadraditos de verduras, picarlas a mano encima de una tabla de cocina. Para no tardar mucho, cortar cada verdura en rajas como de un dedo, luego varias rajas juntas en palitos y finalmente varios palitos en cubos. El sabor es buenísimo de las dos maneras, aunque la presentación no es la misma.
9. Pulsar el botón de giro a la izquierda, agregar el tomate, la sal, el azúcar y la pimienta y programar → 20 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**
10. Cuando empiece a salir vapor por el cubilete quedarán aproximadamente 12 o 13 minutos de cocción. Retirar entonces el cubilete y, en su lugar, **colocar el recipiente Varoma.**
11. En cuanto la máquina termine, sin esperar a que el pescado suelte su jugo encima del pisto, ya que lo aguaría, **retirarlo** y colocarlo **tapado** encima de varias hojas de papel absorbente de cocina para no manchar la encimera. Si se pone menos cantidad de bonito, u otra clase de pescado no tan compacto, los tiempos de cocción también serán menores, como podéis ver en el cuadro de la pág. 279.
12. De esta manera el pisto no sabe en absoluto a pescado, y si se quiere servir el bonito solo, sin las verduras, se puede acompañar con un mojo verde, un alioli, una salsa romesco..., salsas que se encuentran en el apartado de la pág. 124.
13. Si el pisto pareciera algo caldoso, evaporarlo → 5 minutos → Varoma → **velocidad cuchara,** colocando el cestillo en el lugar del cubilete para favorecer la evaporación.
14. Volcar este pisto ya terminado en una fuente y servirlo junto con los trozos de bonito o sin ellos.
15. Para rentabilizar la energía, si no gusta el bonito, se puede colocar en el recipiente Varoma cualquier otro alimento del cuadro de la pág. 279 que necesite tantos minutos de cocción o menos. En este último caso colocaríais el recipiente Varoma en el momento en que faltaran los minutos de cocción que se necesitan, y no antes.
16. **Si no se coloca el recipiente Varoma,** tapar el vaso con su cubilete, y si se ve que está demasiado caldoso, puesto que las verduras no tienen siempre la misma cantidad de agua, colocar en su lugar el cestillo para favorecer la evaporación.



PISTO DE PIMIENTOS Y TOMATE + PASTEL DE POLLO Y JAMÓN EN EL RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se pueden colocar, si se quiere
- 2 rollos de pastel de pollo y jamón
- o cualquier otro alimento del cuadro de la pág. 279

Ingredientes

Para el pastel de pollo y jamón
- 130 g de jamón serrano picado
- 250 g de jamón de York o lacón muy magro picados
- 500 g de pechugas de pollo o de pavo picadas
- 2 huevos gordos
- 30 g de jerez seco o Moriles
- pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

Para el «pisto» de pimientos
- 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 250 g de cebolla
- 250 g de pimientos verdes finos
- 250 g de pimientos rojos también de piel fina
- 1 lata de kilo de tomate natural triturado, clase extra, 780 g de peso neto
- sal o sal aromática
- azúcar y pimienta blanca recién molida



1. Para **preparar el pastel de pollo** volcar en el vaso el jamón serrano, a ser posible magro, pulsar 1 o 2 veces el botón turbo y a continuación triturarlo → 2 o 3 segundos → velocidad máxima. Tiene que quedar picado, como en hebras, y no puré, así que tener cuidado, porque si está muy poco curado se picará peor que si lo está más. Sacarlo a un cuenco grande, donde preparemos más tarde el pastel, y rebañar bien el vaso con la espátula de goma blanda.
2. A continuación cortar el jamón de York o lacón en trozos y picarlo → 1 segundo → velocidad máxima. Tener cuidado como en el caso anterior para no triturarlo demasiado. Sacarlo y juntarlo con el jamón serrano rebañando de nuevo el vaso.
3. Limpiar muy bien las pechugas por si llevaran trozos de grasa y cortarlas en trozos medianos igualitos. Poner la máquina a funcionar en → velocidad 6 y **sobre las cuchillas en marcha** dejar caer 3 o 4 de estos trozos. Parar la máquina y observar si no quedan pedazos enteros, que no suelen quedar. Sacarlos y juntarlos con las dos clases de jamón. Repetir esta operación hasta terminar con todas las pechugas, rebañando de nuevo bien al terminar. Ahora sí que parece que tenemos «puré», por la textura de la carne de ave, pero si intentáis separarla con la espátula comprobaréis que está en trocitos. Picar siempre **en este orden** porque

el pollo mancha el vaso, y si se picara al principio, los jamones luego «patinarían» y se picarían mal.

4. Sin fregar el vaso volcar los huevos, el jerez y las especias. No añadir sal porque los jamones llevan ya mucha. Batir esta mezcla → 4 segundos → velocidad 4 y volcarla sobre todas las carnes picadas. Con la espátula juntar todo bien hasta que desaparezca el huevo y se consiga una mezcla muy homogénea.
5. Moldear ahora con las manos bien limpias dos rollos largos y estrechos de manera que nos quepan en el recipiente Varoma, formando como una especie de chorizo gordo pero sin puntas, es decir, que el diámetro sea siempre el mismo y no disminuya en los extremos, para que todas las rodajas, al cortarlo después, salgan del mismo tamaño. Aunque la mezcla está blandita, se manipula bien y **no se deshace.**
6. Preparar el **recipiente Varoma** embadurnando bien con aceite tanto el fondo como las paredes para que el pastel no se pegue.
7. Colocar los dos rollos uno al lado del otro. Tapar dicho recipiente y esperar.

1. Para **preparar el «pisto» de pimientos,** pelar los ajos y la cebolla cortándola en trozos de tamaño parecido. Limpiar las dos clases de pimientos y cortarlos en trozos similares.
2. Volcar los ajos enteros en el vaso y picarlos muy finos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula todos los trocitos desperdigados por el vaso.
3. Verter encima el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Agregar ahora los trozos de cebolla y de pimiento y picarlos → 6 segundos → velocidad 4. Si el picado queda todavía muy desigual repetir la operación → 2 o 3 segundos más hasta conseguir trocitos pequeños iguales.
5. Pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir el tomate, la sal, el azúcar y la pimienta y programar → 28 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**
6. Cuando empiece a salir vapor visible por el cubilete, sin parar la máquina retirarlo y, en su lugar, **colocar el recipiente Varoma** que teníamos preparado. Los minutos que quedan de cocción, aproximadamente 20, son los que necesitamos para cocinar el pastel de jamón.
7. Cuando termine el tiempo programado, **retirar inmediatamente este recipiente,** colocarlo **tapado** en la encimera sobre varias hojas de papel absorbente de cocina para que no ensucie la mesa y dejarlo templar.
8. A pesar de no haber envuelto el pastel en nada, **no se deshace** y queda compacto y fantástico. Aunque lo cortéis bastante caliente, si el cuchillo está bien afilado, tampoco se desmoronará.
9. Este fiambre, como más rico está es frío, servido con una ensalada verde variada, pero también se puede tomar templado acompañado del puré de patata de la pág. 263 o del arroz blanco de las págs. 186 y 187. Es delicioso.

10. Observar ahora el estado del pisto. Si estuviera algo caldoso, evaporarlo → 5 o 10 minutos → Varoma → **velocidad cuchara,** colocando ahora, en el lugar del cubilete, **el cestillo** para evitar salpicaduras y favorecer la evaporación.
11. Este pisto se puede servir con **huevos fritos o a la plancha,** o en forma de **revuelto** elaborado en una sartén antiadherente, mezclándolo con huevos batidos.

POLLO O PAVO A LA CAZADORA

Ingredientes

- 10 o 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de beicon o de jamón serrano
- 200 g de cebolla
- 100 g de zanahoria
- 50 g de puerro
- sal y pimienta blanca recién molida
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 100 g de pimiento verde largo y fino
- 150 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- 150 g de vino blanco seco
- 600 g de pechugas de pollo o de pavo
- 250 g de champiñones

1. Pelar los ajos y las cebollas y las zanahorias cortándolas en trozos medianos. Limpiar el puerro y cortarlo también del mismo tamaño. Cortar los pimientos en trozos grandecitos, ya que luego menguan durante la cocción. Limpiar los champiñones, secarlos bien y filetearlos. Cortar el beicon o el jamón en daditos. Retirar de la carne las partes grasas que pueda llevar y trocearla en porciones como de bocado grande de 3 por 3 cm.
2. Volcar en el vaso los ajos y picarlos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo.
3. Añadir el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Añadir los taquitos de jamón o beicon y sofreírlos también → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Para que nos proporcionen mucho sabor, sacarlos y reservarlos para añadirlos al final del guiso, pero conservando el aceite en el vaso. Si sacáis algún trocito de ajo junto con el jamón o el beicon, no pasa nada.
5. Agregar ahora los trozos de cebolla, zanahoria y puerro y picarlos → 4 segundos → velocidad 5.
6. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda y sofreirlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Añadir ahora los trozos de pimiento y el tomate, salpimentar ligeramente y sofreír el conjunto → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Agregar el vino y el pollo o pavo. Salpimentar de nuevo y programar → 10 minutos → Varoma → velocidad 1. El pollo debe empezar a cocer a los 2 minutos, cuando solo falten 8 de cocción.

9. Cuando hayan transcurrido 4 minutos y falten solo 6, añadir los champiñones y dejar que finalice el tiempo programado.
10. En el último minuto, y sin parar la máquina, volcar por el bocal los dados de beicon o de jamón ya sofritos para que su sabor se mezcle con el guiso.

POLLO O PAVO A LA PROVENZAL

Ingredientes

- 50 g de almendras tostadas
- 10 o 20 g de dientes de ajo enteros
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de cebolla
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 150 g de pimiento rojo de piel fina
- 150 g de pimiento verde de piel fina
- 200 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- un pizco de azúcar
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1/2 cucharadita de pimentón de La Vera
- 100 g de vino blanco seco
- 600 g de pechugas de pollo o de pavo

1. Pelar los ajos y la cebolla cortándola en cuartos. Trocear también los pimientos, pero en porciones un poco grandes para que se vean posteriormente en el guiso, puesto que van a menguar. Si los pimientos rojos son largos y pesan poco, aunque sean grandes, su piel será fina y no se notará después de guisados. Limpiar bien la carne retirándole la grasa que pueda llevar y cortarla en tacos gordos de 3 por 3 cm.
2. Volcar en el vaso seco las almendras y picarlas toscamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Sacarlas y reservarlas rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda para no tener que fregarlo.
3. Echar ahora los ajos enteros y picarlos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula de goma blanda, para que se doren, todos los trocitos esparcidos por el vaso.
4. Sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Añadir ahora la cebolla y picarla → 3 segundos → velocidad 4 para que no quede demasiado picada.
6. Sofreírla 5 → minutos → Varoma → velocidad 1.
7. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir los trozos de pimiento, el tomate, el azúcar, la sal y la pimienta y programar → 8 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Agregar ahora el pimentón y el vino blanco y mezclarlos bien → 10 segundos → velocidad 3.
9. Añadir los trozos de pollo o pavo salpimentados ligeramente y programar → 8 minutos → Varoma → velocidad 1.
10. En el momento de servir añadir las almendras, para que se mantengan crujientes.



POLLO O PAVO ADOBADO

Ingredientes

Para preparar el adobo
- 20 g de dientes de ajo
- 4 o 5 clavos
- 2 cucharaditas de cominos
- 2 o 3 granos de pimienta blanca
- unas hojitas de perejil
- un pizco de canela en polvo
- nuez moscada recién rallada
- sal, tomillo y laurel en polvo
- o sal aromática
- un poquito de cúrcuma
- 50 g de Moriles
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 150 g de vino blanco seco
- 600 g de pechugas de pollo o de pavo

Para elaborar la receta
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- el pollo anterior adobado
- 250 g de champiñones

Para espesar la salsa
- 10 o 20 g de maicena y 20 o 30 g de vino o agua

1. Limpiar bien las pechugas, que pueden llevar algo de grasa, y cortarlas en cubos grandes de unos 3 por 3 cm. Limpiar, secar y filetear los champiñones.
2. Volcar en el vaso los ajos, los clavos, los cominos, los granos de pimienta y el perejil y machacarlos pulsando 2 o 3 veces el botón turbo. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desparramado.
3. Agregar el resto de los ingredientes del adobo, menos las pechugas, y mezclar → velocidad 5 para homogeneizar. Volver a rebañar.
4. Volcar este adobo en un recipiente hermético tipo tupperware, encima los trozos de pollo o pavo, mezclar bien el conjunto con la espátula y guardarlo tapado en la nevera hasta el día siguiente.
5. Al cabo de ese tiempo sacar este recipiente de la nevera, **colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, volcar en el vaso todo el contenido del tupper y programar → 13 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. En cuanto el contenido del vaso empiece a cocer, observar el tiempo que falta de programación. Tienen que quedar exactamente 8 minutos, que son los necesarios para que el pollo esté en su punto. Si quedan más, parar la máquina, borrar el tiempo que tiene pulsando al mismo tiempo los iconos + y – y programar → 8 minutos → Varoma → velocidad 1. Si el pollo cuece más, se resecará.
7. A los 2 minutos, es decir, cuando todavía falten 6 de cocción, parar la máquina, añadir los champiñones ligeramente salpimentados y proseguir hasta que se acabe el tiempo programado.
8. Si la salsa os pareciera algo clara, **retirar la mariposa,** sacar los champiñones y la carne y disolver 10 o 20 g de maicena, a vuestro gusto, en un poquito de agua

o vino blanco. Volcarla en el vaso y programar → 2 o 3 minutos → 100º → velocidad 3 hasta que cueza, espese y no sepa a crudo.

9. Se puede variar la proporción de cada ingrediente según el gusto de cada persona, más cominos, menos ajo... Incluso si os gustan los platos chinos podéis añadir un poco de salsa inglesa o de salsa de soja, o pimentón de La Vera. Si algún ingrediente del adobo no os gusta, suprimirlo tranquilamente, y sin embargo, si alguno os falta, añadírselo.

POLLO O PAVO CON PASAS Y VINO DE OPORTO

Ingredientes

- 10 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 250 g de pimientos verdes largos y finos
- sal y pimienta blanca recién molida
- 100 g de pasas sultanas = californianas = o de Corinto
- un poquito de canela, nuez moscada y jengibre fresco recién rallados
- 50 g de agua
- 100 g de Moriles
- 150 g de vino de Oporto o vino blanco seco
- 600 g de filetes de pechugas de pollo o de pavo

1. Pelar los ajos y cortar los pimientos en trozos medianos, que se vean, ya que menguan bastante durante la cocción. Escogerlos largos y finos para que su piel no se note después en el guiso.
2. Retirar las partes grasas del ave y cortarla en cubos grandes de unos 3 por 3 cm.
3. Volcar en el vaso los ajos y picarlos finitos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula todos los trocitos que se han desperdigado.
4. Agregar el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir los pimientos, salpimentarlos ligeramente y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Agregar ahora las pasas, las especias, el agua, el Moriles, el vino y los trozos de carne. Salpimentar de nuevo ligeramente y programar → 13 minutos → Varoma → velocidad 1. Recordar que desde que empieza a cocer y a salir vapor, el pollo tarda solamente 8 minutos en cocinarse.
7. Si gusta la salsa más trabada, espesarla con maicena como os he explicado un poco más arriba, en el punto 8 de la receta anterior.
8. Si ponéis vino de Oporto, en lugar del blanco seco, el sabor final será más aromático y ligeramente dulce, así que escoger el vino que más os guste.



POLLO O PAVO CON PASTA Y BERENJENAS, TIPO CAPONATA

Ingredientes

Para elaborar el pollo en salsa
- 10 o 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de cebolla o cebolleta
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 100 g de vino blanco seco
- 30 g de salsa inglesa = salsa Perrins = salsa Worcersthershire
- 50 g de salsa de soja
- 20 g de vinagre balsámico o de Módena
- 1 cucharadita de orégano
- 300 g de berenjena violeta
- 200 g de pimiento rojo de piel fina
- sal y pimienta blanca recién molida
- 600 g de pechugas de pollo o de pavo
- **Retirar la mariposa**

Para finalizar la receta
- 20 g de maicena
- 40 g de vino blanco seco o agua
- 70 g de aceitunas negras deshuesadas

Para cocer la pasta
- 1500 g de agua = 1 litro y $^1/_2$
- 10 g de aceite
- 10 g de sal
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 200 g de codillos, espirales, macarrones...

1. **Para preparar el pollo en salsa** pelar los dientes de ajo y la cebolla cortándola en cuartos. Cortar las berenjenas, a mano, en tacos gordos y los pimientos en trozos cuadrados de tamaño parecido. Escoger pimientos de piel fina para que esta no se note una vez guisados. Cortar las aceitunas en arandelas.
2. Retirar las partes grasas del ave y cortarla en cubos grandecitos, como de bocado, de unos 3 por 3 cm.
3. Volcar los ajos en el vaso y picarlos finamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula de goma blanda todos los trocitos que se han esparcido por las paredes, que de lo contrario quedarían crudos.
4. Agregar el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Bajar de nuevo con la espátula todos los que están diseminados hasta arriba.
5. Añadir ahora los trozos de cebolla y picarlos → 4 segundos → velocidad 4. Quedarán trozos grandes aunque desiguales.
6. Sofreírla → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir el vino blanco, la salsa inglesa, la salsa de soja, el vinagre, el orégano, las berenjenas, los pimientos, la sal en muy pequeña cantidad y la pimienta, y programar → 10 minutos → Varoma → velocidad 1. El vaso se queda muy lleno pero no se sale, y luego mengua considerablemente.

8. Cuando termine el tiempo programado agregar los trozos de pollo y programar → 10 minutos → Varoma → velocidad 1. El vaso se vuelve a quedar lleno hasta arriba, pero no importa. Aunque parece que hay poca salsa, el pollo tiene un 75% de agua que va a soltar durante su cocción.
9. Cuando finalice el tiempo programado, sacar los trozos de pollo y de verdura dejando solo la salsa en el vaso. Disolver la maicena en el vino blanco o en el agua, añadirla al vaso y programar → 3 minutos → 100° → velocidad 3 o hasta que vuelva a cocer y espese, ya que el tiempo no es siempre el mismo.
10. Agregar por último las aceitunas y mezclarlas a mano con la espátula.

1. **Para cocer la pasta** en el Thermomix volcar en el vaso el agua, el aceite y la sal y programar → 12 minutos → Varoma → velocidad 1 hasta que el agua empiece a cocer. Si el tiempo programado no se ha acabado, ponerlo a 0.
2. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, volcar la pasta y programar ahora → 10 minutos → 100° → velocidad 1. En cuanto la ebullición empiece de nuevo deben quedar 7 minutos de cocción si se trata de codillos. Probarlos por si les faltara algún minuto más. Deben quedar al dente.
3. Sacarlos, **escurrirlos sin refrescarlos en agua fría,** volcarlos inmediatamente después junto al pollo en salsa y servir el conjunto bien caliente.
4. La pasta ya cocida, si se va a servir caliente, no se debe refrescar **nunca,** pero se debe mezclar rápidamente con el acompañamiento que lleve para que no se enfríe ni empaste.
5. También se puede cocer la pasta por el método tradicional.

POLLO O PAVO CON QUESO Y ESTRAGÓN

Ingredientes

- 100 g de queso emmental
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de cebolla o cebolleta
- 100 g de zanahorias
- 100 g de tomate de lata natural triturado, clase extra
- sal, pimienta blanca recién molida
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- un poquito de tomillo
- 1/2 cucharadita de estragón
- 100 g de vino blanco seco, caldo casero desgrasado, o agua
- 600 g de pechugas de pollo o de pavo
- 250 g de champiñones

1. Limpiar los champiñones, secarlos y filetearlos. Cortar la cebolla y las zanahorias en trozos y las pechugas en cubos cuadrados, como de 3 por 3 cm, después de retirarles la grasa blanca que a veces llevan.

2. Volcar el queso en el vaso bien seco y triturarlo → velocidad máxima. Sacarlo y reservarlo rebañando bien con la espátula de goma blanda para no tener que fregarlo. Frotarlo incluso con papel de cocina si hiciera falta.
3. Volcar ahora el aceite y calentarlo como siempre → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Añadir la cebolla y la zanahoria y picarlos finamente → 4 segundos → velocidad 5. Bajar con la espátula de goma blanda los trocitos que se han esparcido por el vaso y la tapa.
5. Añadir el tomate, un poquito de sal y pimienta y sofreír el conjunto → 8 minutos → Varoma → velocidad 1. Si queréis que esta salsa quede muy fina triturarla ahora → 15 segundos → velocidad 8, llegando hasta → la máxima si hiciera falta. Volver a bajar todo lo de las paredes y la tapa.
6. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, agregar el tomillo, el estragón, el vino, caldo o agua, y el pollo ligeramente salpimentado y programar → 11 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Cuando solo falten 6 minutos de cocción añadir los champiñones, que se cocinan de sobra en este poquito de tiempo.
8. Agregar ahora el queso rallado, remover simplemente con la espátula para que se deshaga por igual con el calor de la salsa y servir.
9. Si no os gusta el estragón, una hierba muy aromática y agradable, podéis eliminarlo y sustituirlo por otra que prefiráis, albahaca, hierbabuena… o curry, o cominos… o nada, solo el queso, que ya proporciona un buen sabor.

POLLO O PAVO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES

Ingredientes

- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 o 20 g de dientes de ajo
- 50 g de puerro
- 150 de cebolla
- 250 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- sal y pimienta blanca recién molida
- un pizco de azúcar
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 50 g de brandy o jerez seco
- 50 g de vino blanco seco
- 600 g de pechugas de pollo o de pavo
- 250 g de champiñones

1. Limpiar el puerro y cortarlo en rodajas y la cebolla en trozos y pelar los ajos. Limpiar, secar bien y filetear los champiñones, Trocear el pollo en porciones de 3 por 3 cm, después de eliminarle las partes grasas que puede llevar.

2. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
3. Añadir el ajo, el puerro y la cebolla y picarlos → 4 segundos → velocidad 5. Bajar con la espátula todos los trocitos diseminados por el vaso y la tapa.
4. Sofreírlos → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Añadir ahora el tomate, la sal, la pimienta y el azúcar y programar → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Después, para que esta salsa quede muy fina, triturarla con mucha precaución → 30 segundos → velocidad 8, llegando incluso hasta → la máxima si hiciera falta. No todos los puerros son iguales de duros y fibrosos. No la trituréis si la preferís con trocitos.
6. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir el brandy o el jerez, el vino y los trozos de pollo salpimentados y programar → 10 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. A los 4 minutos, es decir, cuando queden 6, agregar los champiñones y dejar que finalice el tiempo programado.
8. Si la salsa os gusta más densa, sacar los trozos de pollo y los champiñones y espesarla como os explico en la pág. 92.

POLLO O PAVO CON VERDURAS Y FIDEOS CHINOS O SIN ELLOS

Ingredientes

- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 g de dientes de ajo
- 100 g de cebolla
- 150 g de repollo blanco ligeramente amarillento
- 50 g de apio verde o blanco
- 100 g de puerro
- 100 g de pimiento verde largo y fino
- sal y pimienta blanca recién molida
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 100 g de jerez
- 200 g de vino blanco
- 100 g de salsa de soja
- 100 g de caldo casero desgrasado o de agua
- 600 g de pollo
- 30 g de fideos chinos de soja, si gustan

1. Pelar los ajos y la cebolla y cortarla en trozos de tamaño parecido así como la col, el apio, los puerros y los pimientos ya limpios. Eliminar del ave la posible grasa que pueda llevar y cortarla en dados pequeños, al estilo chino.
2. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
3. Añadir ahora todas las hortalizas anteriores y picarlas → 4 segundos → velocidad 5. Repetir la operación, si hiciera falta, para que quede un picado igualito y menudo, pero no puré.

4. Colocar la mariposa en las cuchillas, pulsar el botón de giro a la izquierda, salpimentar ligeramente y sofreír todas estas verduras → 8 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Añadir ahora el jerez, el vino blanco, la salsa de soja, el caldo casero, ver pág. 143, o el agua y los trozos de pollo, salpimentar ligeramente de nuevo y cocinarlos 12 minutos → Varoma → velocidad 1, tiempo suficiente para que se cuezan y no se resequen, puesto que son taquitos pequeños.
6. Abrir ahora la máquina y meter los fideos chinos, que habremos cortado o roto previamente con la mano porque están en forma de madeja larga y gorda. Empujarlos con la espátula para que vayan metiéndose en el guiso y dejarlos allí 2 o 3 minutos, ya que el calor del vaso es suficiente para ablandarlos y no necesitan más cocción. Si no os gustan, no los pongáis.
7. Servir el conjunto bien caliente.
8. Los fideos chinos se encuentran en los buenos supermercados como El Corte Inglés. Los de soja, empleados aquí, están elaborados con almidón de soja y de patata, y, como crecen mucho, con los 30 g indicados tendréis suficiente.



POLLO O PAVO EN ESCABECHE + RECIPIENTE VAROMA CON PESCADO EN ESCABECHE si se quiere

En el **recipiente Varoma** se puede colocar, si se quiere
- 600 g de filetes de **palometa** o tacos de bonito
- o cualquier otro alimento de cocción corta del cuadro de la pág. 279

Ingredientes

- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 150 g de zanahorias
- 250 g de cebolla
- 1 cabeza de ajos entera con su piel
- 150 g de vino blanco seco
- 150 g de vinagre poco fuerte, de vino, manzana, sidra…
- 200 g de agua
- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- 4 hojas de laurel
- 2 clavos
- 10 bolitas de pimienta negra
- un poco de tomillo, orégano y romero
- sal o sal aromática
- pimienta blanca recién molida
- 600 g de pechugas de pollo o de pavo

1. Todos los escabeches salen muy ricos y son más digestivos preparándolos con sus ingredientes en crudo, sin necesidad de sofreírlos. Están mejor de un día para otro o a los pocos días, siempre que los conservéis en condiciones.

2. **Para elaborar el escabeche** cortar las zanahorias en rodajas finas para que se ablanden bien y la cebolla en anillas. Si no os importa que estos ingredientes queden desiguales, picarlos juntos → 4 segundos → velocidad 5, con lo que perderéis vista pero ahorraréis tiempo y trabajo.
3. Lavar la cabeza de ajos pero dejarla tal cual.
4. Volcar en el vaso todos los ingredientes por el orden escrito menos la carne, pulsar el botón de giro a la izquierda y programar → 20 minutos → Varoma → velocidad 1 para que el escabeche se aromatice suficientemente.
5. **Si se quiere aprovechar esta cocción larga** de 20 minutos, sobre todo los que tenéis poco tiempo, podéis cocinar a la vez, por muy extraño que os parezca, dos platos muy diferentes como pollo o pavo en escabeche **dentro del vaso,** y bonito o palometa también en escabeche **en el recipiente Varoma,** ya que sale salsa suficiente.
6. También se pueden cocer al vapor, en el **recipiente Varoma,** filetes de pescado sin piel ni espina, de perca, bacalao fresco, palometa... que luego serviremos con cualquiera de las salsas del apartado de la pág. 124, o el alimento que prefiráis del cuadro de la pág. 279.
7. Si vamos a usar este recipiente Varoma, pulverizarlo con aceite y colocar dentro 600 g de lomos enteros sin piel ni espina de palometa, por ejemplo, salpimentados y también pulverizados.
8. **El secreto para que el pollo** no sepa a pescado, como en este caso en el que preparamos al mismo tiempo **palometa** para servirla **en escabeche,** consiste en colocar el recipiente Varoma en el lugar del cubilete cuando hayan transcurrido 12 minutos de los 20 programados y solo falten 8 de cocción, que son los necesarios para que la palometa se cueza y quede jugosa. **Retirarlo inmediatamente** después para que no escurra dentro del vaso. Si cocéis tacos de bonito necesitaréis colocarlo un poco antes, cuando queden 12 o 10 minutos de cocción, como podéis ver en el cuadro de la pág. 279.
9. Si queréis preparar únicamente pollo en escabeche, olvidaros del recipiente Varoma y de todo lo que os acabo de explicar.
10. Mientras se «hace» este escabeche eliminar las partes grasas que puedan llevar las pechugas y cortarlas en tacos gordos como de 3 por 3 cm.
11. Cuando los 20 minutos programados anteriormente hayan transcurrido, el escabeche estará terminado.
12. Sacar entonces la cabeza de ajos, que ya habrá soltado todo su sabor, añadir los trozos de ave y cocerlos **dentro del escabeche** programando → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Este tiempo tan corto es más que suficiente para cocinar el pollo o pavo, que se reseca muchísimo si se cuece más. Pensar que el escabeche está ya hirviendo y ha almacenado mucho calor durante su cocción.

13. Este escabeche está mejor al día siguiente, puesto que los sabores se acentúan, aunque ya se puede tomar así, sirviéndolo con la mitad del escabeche. Volcar la otra mitad sobre los filetes de palometa o los tacos de bonito y guardarlos en la nevera para tomarlos 2 o 3 días después, ya que durante ese tiempo irán absorbiendo todos los aromas de la salsa.

POLLO O PAVO ESTILO CHILINDRÓN

Ingredientes

- 10 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de jamón serrano
- 200 g de cebolla
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 300 g de pimientos verdes largos y finos
- 200 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- un pizco de azúcar
- sal y un poquito de romero
- o mejor sal aromática
- pimienta blanca recién molida
- 600 g de pechugas de pollo o de pavo

1. Pelar los ajos y la cebolla cortándola en cuartos. Cortar el jamón en daditos y los pimientos en trozos grandecitos para que al final resulten visibles, a pesar del menguado que sufren durante el cocinado. Pueden ser todos verdes, o todos rojos, o mitad y mitad. Escogerlos largos y finos para que su piel no se note luego en el guiso. Cortar también las pechugas en porciones de 3 por 3 cm retirándoles previamente toda la grasa que puedan llevar.
2. Volcar en el vaso los ajos y picarlos finitos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula todos los que se han quedado diseminados.
3. Añadir el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Sobre los ajos ya doraditos añadir los taquitos de jamón y sofreírlos también → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Sacarlos y reservarlos pero conservando el aceite en el vaso.
5. Volcar ahora la cebolla y picarla → 4 segundos → velocidad 4. Para este plato no importa que quede irregular. Debe quedar gordita, a trozos.
6. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda y sofreírla → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Agregar los pimientos, el tomate, el azúcar, la sal, la pimienta y el romero y programar → 12 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. A continuación añadir los trozos de pollo o pavo y programar → 8 minutos → Varoma → velocidad 1.

9. En el último minuto añadir el jamón que habíamos sofrito al principio, para que dé sabor al plato pero no resulte insípido con tanta cocción. Se puede hacer con la máquina en marcha retirando un instante el cubilete.

POLLO O PAVO ESTILO ORIENTAL

Ingredientes

- 100 g de almendras tostadas
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 150 g de cebolla
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 200 g de pimientos verdes largos y finos
- 40 g de miel clarita
- 100 g de vino blanco seco
- 50 g de jerez seco
- 50 g de brandy
- $^1/_2$ cucharadita de pimentón de La Vera
- sal, canela, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- 600 g de pechugas de pollo o de pavo

1. Pelar la cebolla y cortarla en cuartos. Retirar las partes blancas de grasa que puedan llevar las pechugas, cortarlas en trozos de 3 por 3 cm y los pimientos en pedazos de tamaño similar. Escogerlos de piel fina para que luego no se note en el guiso.
2. Volcar las almendras en el vaso y picarlas toscamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Sacarlas y reservarlas rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda para no tener que fregarlo.
3. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo como siempre → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. A continuación añadir los trozos de cebolla y picarlos → 4 segundos → velocidad 5.
5. Sofreírla → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Si al final no se quieren ver trocitos, triturarla → velocidad 8, hasta que desaparezca, llegando hasta la → máxima si hiciera falta. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desparramado por las paredes del vaso y la tapa.
6. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir los trozos de pimiento y sofreírlos → 6 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Agregar la miel, el vino blanco, el jerez, el brandy, el pimentón, la sal, las especias, las almendras troceadas que habíamos reservado al principio y los trozos de pechuga salpimentados y programar → 12 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Servir bien caliente.

PURÉ DE CASTAÑAS PARA ACOMPAÑAR CARNES Y AVES

Ingredientes

- 400 g de castañas
- 450 g de leche entera
- un poquito de vainillina o vainilla en polvo
- un chorrito de anís



1. Lavar las castañas, secarlas y rajarlas **muy bien** con la punta del cuchillo patatero bien afilado. Si lo hacéis encima de la tabla de cocina os será muy fácil.
2. Colocarlas en una sola capa, es decir, bien extendidas, en un recipiente apto para microondas, taparlo con su correspondiente tapadera e introducirlo en el microondas a 900 vatios de potencia máxima y durante 5 minutos. Las tapaderas de agujeros no sirven porque dejan escapar la humedad.
3. Cuando no quemen pero estén **todavía calientes,** pelarlas retirando las dos pieles, que se quitan estupendamente si las castañas son buenas y están sanas por dentro. Si veis que os cuesta, meterlas de nuevo en el microondas 1 o 2 minutos más. ¡Cuidado!, porque si las cocéis demasiado podéis conseguir castañas pilongas en lugar de cocidas. Las castañas no son todas iguales y por ello los tiempos pueden variar.
4. Si al terminar de pelarlas tenéis 250 g de castañas ya limpias, volcarlas en el vaso, añadir la leche y la vainillina y programar → 5 minutos → 60°→ velocidad 8. Si al finalizar este tiempo sigue habiendo trocitos enteros, triturar → velocidad máxima, hasta que quede un puré muy fino.
5. Si lo queréis más caliente, calentarlo → 90° → velocidad 6 para que no se pegue. Si estuviera muy espeso lo podéis aclarar con algo más de leche, y si por el contrario estuviera claro, calentarlo a esa misma temperatura durante más tiempo hasta que espese.
6. Cuando haya adquirido la textura que más os agrade, añadirle un chorrito de anís, más o menos según vuestro gusto, mezclarlo con la espátula y servirlo. Congela estupendamente.
7. La **vainillina en polvo** es de la marca Vahiné y podéis añadir más o menos, dependiendo del aroma y sabor que queráis conseguir. Por si no la localizáis, porque a veces las marcas dejan de fabricar productos, en Madrid, en Riesgo, una tienda muy antigua de productos químicos y farmacéuticos que está en Desengaño, 22, tel. 915 216 134 y correo mriesgo@tsc.es la encontraréis con facilidad.

PURÉ DE MANZANA PARA ACOMPAÑAR CARNES Y AVES

Ingredientes

- 600 g de manzanas reinetas o Granny Smith
- 10 g de jugo de limón, si se quiere

1. Escoger manzanas un poco ácidas, ya que normalmente este puré acompaña platos de carne y no hace falta que esté dulce.
2. Pelarlas, descorazonarlas con el aparatito especial, más cómodo, cortarlas en trozos y volcarlos en el vaso. Si en esta operación no se tarda mucho no hace falta añadirles ni limón, porque no transcurre tiempo suficiente para que se oxiden.
3. Picarlas → 4 segundos → velocidad 4.
4. A continuación cocerlas → 12 minutos → 100° → velocidad 4, tiempo más que suficiente para que se ablanden y no pierdan ni sabor ni aroma.
5. Como quedará algún trocito, triturarlas ahora → 4 o 5 segundos → velocidad 5 o 6 hasta que el puré quede muy fino. Bajar con la espátula todo lo que se ha desparramado por el vaso.
6. A este puré se le puede añadir todo lo que se quiera, pero así, **totalmente natural,** sabe solo a manzanas y casi no tiene calorías. Por ello la calidad de la fruta es fundamental, pues de ella depende el éxito del puré.
7. Si necesitáis gran cantidad de puré podéis echar el doble de manzanas y mantener la cocción algunos minutos más.



PURÉ DE PATATA ELABORADO SOLO CON LECHE

Ingredientes

- 800 g de patatas gordas
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 250 g de leche entera
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- 10 g de aceite de oliva virgen extra
- o 10 g de mantequilla



1. Este puré de patata totalmente natural se elabora **solamente con leche,** ya que si se cocieran las patatas con agua saldrían totalmente encharcadas. Los que me seguís desde mis primeros libros sabéis que siempre os aconsejo que cuando lo hagáis con patatas deshidratadas de sobre uséis exclusivamente leche, aunque en el paquete el fabricante propone agua y leche.

2. Escoger patatas gordas, que son más fáciles de pelar, y pelarlas con el pelaverduras de cuchilla transversal, que es el que menos piel elimina.
3. Lavarlas, secarlas, cortarlas en trozos y volcarlas en el vaso.
4. Picarlas → 2 segundos → velocidad 4. Aunque quedan de tamaño desigual, unas grandes y otras pequeñas, dejarlas, puesto que al final las vamos a triturar.
5. Sacarlas a un plato y **colocar la mariposa en las cuchillas** para poder acoplarla con facilidad. Volcarlas de nuevo en el vaso, añadir la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada, pulsar el botón de giro a la izquierda, y programar → 20 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.** Estas especias, aunque os parezca mentira, son fundamentales para conseguir un puré delicioso con un sabor extraordinario.
6. Al cabo de ese tiempo la leche se habrá consumido totalmente y todas las patatas estarán cocidas, aunque todavía en trozos. Añadir el aceite o la mantequilla, pulsar de nuevo el botón de giro a la izquierda para desactivarlo y triturar las patatas mezclándolas con el aceite → 20 segundos → velocidad 4 para que desaparezcan del todo y el puré quede completamente fino.
7. Si utilizáis **aceite de oliva virgen extra,** con su sabor extraordinario, 1 cucharada de10 g será suficiente para darle sabor y cremosidad sin que engorde. Si añadis mantequilla o aceite en mayor cantidad, las calorías aumentarán vertiginosamente.
8. Rebañar el vaso con la espátula de goma blanda y antes de aclararlo con agua programar → 1 segundo → velocidad máxima, ya que el puré se adhiere mucho a las cuchillas y con este truquito todo lo que se encontraba alrededor y debajo de ellas se despega.
9. Si la base aparece ligeramente pegada, frotarla con un estropajo fuerte como el Scott Britte.
10. También podéis elaborar este puré a → 100°, aunque el tiempo para que las patatas queden blandas y que toda la leche se consuma será ligeramente mayor, → 22 o 25 minutos.
11. Aunque se afirma que las patatas engordan muchísimo, nada más lejos de la realidad, ya que **depende de cómo se cocinen.** ¡100 g de este puré, tal como yo os lo he explicado, con aceite de oliva virgen, tiene solamente 100 kilocalorías y cunde mucho, mientras que 100 g de patatas fritas caseras tienen 453, y las patatas chips de bolsa 544 y casi no se ven!



RAPE CON SALSA DE NARANJA Y CURAÇAO + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma** colocar
- 800 g de rape en 1 lomo, o en 2 si son más pequeños

Ingredientes

Para la salsa
- 200 g de naranjas muy bien peladas, sin nada de piel blanca
- 20 g de zumo de limón
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 200 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- 100 g de Curaçao marrón
- sal y azúcar en la misma cantidad
- albahaca y pimienta blanca recién molida
- 1 naranja gorda cortada en gajos, pelada «a lo vivo»
- la piel de esta naranja, solo la parte coloreada cortada en juliana muy fina

Para espesar la salsa, si se quiere
- 10 g de maicena

1. Pedirle al pescadero que os limpie el rape quitándole la piel y la espina o hueso central y os deje los dos lomos limpios.
2. Cortar la piel de la naranja gorda en juliana o tiritas muy finas, con el aparatito especial que para ello existe, o a mano, con un cuchillo muy afilado sobre una tabla de cocina.
3. A continuación pelarla «a lo vivo», es decir, quitándole bien toda la piel blanca que se encuentra debajo de la parte coloreada y entre los gajos, separando estos.
4. Pelar de esta misma manera los 200 g de naranjas.
5. Pulverizar o barnizar con aceite el **recipiente Varoma** y colocar el lomo o los 2 lomos enteros de rape, salpimentados por ambos lados, y también pulverizados con aceite.
6. Volcar en el vaso los 200 g de naranjas y el zumo de limón y triturarlas → 30 segundos → velocidad máxima. Añadir otros → 30 segundos más si hiciera falta, hasta que no haya trocitos y quede un puré muy fino. Bajar con la espátula todo lo que se ha desparramado por el vaso y la tapa. El tiempo dependerá, como siempre, de la calidad de las frutas.
7. **Colocar la mariposa en las cuchillas** aunque todavía no hace falta.
8. Añadir el tomate, el Curaçao, la sal, el azúcar, la albahaca y la pimienta y programar → 14 minutos → Varoma → velocidad 1.
9. Si tenemos 1 solo lomo, cuando empiece a salir vapor por el cubilete, retirarlo, y en su lugar **colocar el recipiente Varoma.** Un lomo único de 800 g de peso se cocerá perfectamente en estos 12 minutos que quedan. Si tenemos 2 lomos más finitos, como el calor les va a llegar más deprisa, colocar dicho recipiente cuando falten solo 10 minutos para que se acabe el tiempo programado.
10. En cualquiera de los dos casos, cuando solo queden 5 minutos de cocción parar la máquina, **retirar** con cuidado el **recipiente Varoma** y volcar en el vaso la juliana y los gajos de naranja.

11. Apretar el botón de giro a la izquierda, colocar de nuevo el recipiente Varoma y proseguir con los 5 minutos que faltan de cocción, ahora → en **velocidad cuchara** para que los gajos de naranja se ablanden pero no se deshagan.
12. Si os gustan las salsas trabadas, sacar los gajos de naranja, disolver 10 g de maicena en 20 g de agua fría y añadirlos al vaso. Programar → 3 minutos → 100° → velocidad 3 hasta que la maicena cueza, no sepa a crudo y la salsa espese.
13. Servir el rape bañándolo con su salsa y colocando los gajos de naranja en el exterior de la fuente formando como un cordón.
14. Como en la actualidad también existe un Curaçao de color azul, que os estropearía la salsa por su tonalidad, comprar el de color marrón, que es el normal en cocina, o sustituirlo por Cointreau.
15. Podéis elaborar esta receta con cualquier otra clase de pescado, cociéndolo únicamente el tiempo que necesite, como os indico en el cuadro de la pág. 279.



RELLENO DE MARISCO Y CHAMPIÑONES + VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se puede colocar, si se quiere
- 1 kilo de mejillones
- 350 g de champiñones
- las gambas después de peladas, ver más adelante

En **el vaso, si se pone el recipiente Varoma** volcar
- ½ litro de agua
- sal y pimienta recién molida
- 1 hoja de laurel

Ingredientes

Para la bechamel
- 100 g de queso emmental o parmesano
- 400 g de gambas frescas con piel y cabeza
- 200 g de concentrado de cabezas de gambas hecho con 250 g de leche
- 40 g de mantequilla
- 30 g de cebolla o cebolleta
- 90 g de harina
- 250 g de leche
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- 100 g de nata liquida

1. Este **fantástico relleno** se puede servir en conchas de vieiras auténticas o de material refractario, en crepes, volovanes, tartaletas, tostas o milhojas de hojaldre…

2. Para no tener que fregar el vaso empezar rallando el queso → velocidad máxima. Sacarlo y reservarlo rebañando bien con la espátula de goma blanda. Frotarlo incluso con papel de cocina si hiciera falta.

3. Si tenéis microondas, y en casi todas las casas está infrautilizado, limpiar los mejillones, colocarlos en un recipiente con **muy buena tapa,** sin agujeros, y cocerlos **sin nada, ni agua ni sal,** en 2 veces para que no queden apiñados sino en una sola capa, y en 5 minutos cada vez, a 900 vatios de potencia máxima. Cuando no quemen, escurrirlos bien, ya que sueltan mucho jugo interior, retirar sus conchas, cortarlos con tijeras en 2 o 3 trozos, dependiendo de su tamaño, y reservarlos. Guardar en el congelador la enorme cantidad de liquido que sueltan, más de $^1/_4$ de litro, para elaborar otro dia un concentrado que necesite agua, o una sopa, un caldo de pescado…

4. Mientras tanto lavar los champiñones debajo del grifo, escurrirlos bien, secarlos con papel de cocina y filetearlos. Cuando retiréis los mejillones ya cocidos, colocarlos en este mismo recipiente junto con los cuerpos de las gambas. Pulverizarlos con aceite, salpimentarlos, removerlos y cocinarlos en 4 o 5 minutos a 900 vatios de potencia máxima y bien tapados. Escurrirlos bien, pues también sueltan mucho jugo, secarlos de nuevo con papel absorbente de cocina y reservarlos.

5. Pelar las gambas, y con sus patas y cabezas y 250 g de leche preparar el concentrado de marisco de la pág. 144 programando → 5 o 6 minutos → Varoma → velocidad 2. Reservarlo para hacer más tarde la bechamel.

6. Si preferís **cocer los mejillones, los champiñones y las gambas** usando únicamente el Thermomix, deberéis hacerlo en dos veces también, pero tardando mucho más tiempo.

7. Volcar $^1/_2$ litro de agua en el vaso junto con la sal, la pimienta y el laurel y programar → 18 minutos → Varoma → velocidad 1. Cuando empiece a salir vapor visible por el cubilete, retirarlo, y en su lugar **colocar el recipiente Varoma** con los mejillones limpios hasta que se abran, en unos 10 o 12 minutos aproximadamente.

8. A continuación tendriamos que sacar los mejillones y colocar los cuerpos de las gambas y los champiñones fileteados, puesto que todos juntos no caben y la bandeja del recipiente Varoma tampoco se puede poner encima, ya que no se encaja por falta de sitio. Colocar de nuevo, sobre el vaso, el **recipiente Varoma** y cocerlos hasta que estén, en 5 o 6 minutos, puesto que el agua del vaso ya está hirviendo.

1. **Para elaborar la bechamel** con sabor a gambas volcar en el vaso la mantequilla y la cebolla y programar → 3 minutos → 100° → velocidad 4. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desperdigado por las paredes del vaso y la tapa.

2. Si preferís sofreír también la harina, añadirla ahora y rehogarla → 3 minutos → 100° → velocidad 4.
3. Agregar la leche, el concentrado de marisco, la harina si no la habéis sofrito antes, la sal, la pimienta y la nuez moscada y programar → 100° → velocidad 4 hasta que cueza. El tiempo dependerá de la temperatura inicial de la leche y del concentrado, y variará mucho. Dejarla cocer un par de minutos para que espese.
4. Añadirle ahora la mitad del queso rallado y la nata y programar → 4 o 5 segundos → velocidad 4 para que el queso se deshaga y conseguir una mezcla uniforme.
5. Agregarle los champiñones fileteados ya cocinados, las gambas y los mejillones picados y remover bien con la espátula.
6. Volcar esta bechamel «ilustrada» en las conchas o en el recipiente escogido, espolvorearlas con el resto del queso rallado, y meterlas en el horno caliente con el gratinador al máximo para que el queso se funda y forme una bonita costra dorada.

ROSADA AL PIL PIL

Ingredientes

- 600 u 800 g de filetes de rosada congelada pero descongelada

Para la salsa pil pil
- 200 g de aceite de oliva virgen extra
- 20 o 30 g de dientes de ajo
- 1 o 2 guindillas
- 50 g del agua que suelta la rosada al cocer
- 1 cucharada de perejil picado, si se tiene

1. Comprar filetes congelados de rosada, pero cercioraos bien de que vienen sin espinas pero **con piel.** Descongelarlos, como siempre, en la nevera.
2. Cuando estén descongelados, escurrirlos, ya que sueltan mucha agua, y colocarlos en una sola capa, y con **la piel hacia abajo,** en un recipiente apto para microondas que tenga muy buena tapa sin agujeros. Salpimentarlos muy ligeramente y cocinarlos, **tapados,** 5 o 7 minutos a 900 vatios de potencia máxima, dependiendo de la cantidad que se tenga.
3. Al cabo de ese tiempo escurrirlos, sacarlos y colocarlos en una cacerola donde los vayamos a calentar después. Retirar la piel de todos los filetes, ya que resultan más agradables de comer sin ella, y volcar todas estas pieles en el recipiente donde hemos cocido los filetes, encima del jugo que han soltado. Concentrarlo cociéndolo 2 o 3 minutos a potencia máxima, pero esta vez **destapado.** Colarlo después reservando como unos 20 g de piel de la más gelatinosa y desechando el resto.
4. Volcar ahora el aceite en el vaso y calentarlo → 8 minutos → Varoma → velocidad 1.

5. Mientras tanto filetear los ajos, más o menos cantidad según vuestro gusto.
6. Cuando el aceite esté caliente añadir los ajos y las guindillas, si se ponen, y sofreírlos → 10 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Sacar todo este aceite del vaso dejando en el interior exclusivamente unas cuantas láminas de ajo ya doraditas. Volcarlo en una jarrita que vierta bien, porque nos será más cómodo para trabajar después, y el resto de los ajos y las guindillas echarlos sobre los lomos de rosada, en la cacerola. Utilizar un colador, si os es más fácil, para que en la jarrita no se cuele ningún trocito de ajo.
8. Sobre los trocitos de ajo del vaso volcar 50 g del agua que ha soltado la rosada al cocer y que hemos concentrado, los 20 g de piel y triturarlos durante → 1 minuto en → velocidad 8 o máxima hasta conseguir como una crema lechosa.
9. Programar ahora → 2 minutos → en frio → velocidad 4, y sobre la máquina funcionando y **sin pararla** en ningún momento ir echando **en hilo fino y despacio** el aceite de sofreir los ajos. Cuando se acabe el tiempo llevar el mando de la velocidad hasta la → máxima, ir y volver nada más, para darle más dureza. Conseguimos así como una mayonesa de consistencia clarita que es la salsa pil pil.
10. Volcar ahora esta salsa en la cacerola, sobre el pescado, taparla y calentarla a **fuego mínimo** hasta que el conjunto apenas hierva. Mover de vez en cuando la cacerola, cogiéndola de sus asas, para que el calor se reparta por igual. No la dejéis cocer porque se cortaría.
11. Si tenéis perejil picado esparcirlo por encima para que haya contraste de colores.
12. Aunque esta salsa también se puede hacer sin triturar nada de piel, os resultará más fácil de esta manera y os ligará mejor, ya que se aprovecha más toda la sustancia gelatinosa que la piel tiene.



SEPIAS EN SU TINTA + HUEVOS DUROS EN EL RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se pueden colocar, si se quiere
- 6, 8, 10... huevos gordos **lavados** con su cáscara
- o cualquier otro alimento de cocción parecida del cuadro de la pág. 279

1. La receta es exactamente igual que la de los *Calamares en su tinta* de la pág. 202, y podéis aprovechar esta cocción larga de 15 minutos para cocer huevos con cáscara o cualquier otro alimento del cuadro de la pág. 279 con un tiempo de cocción similar. Como estos se conservan estupendamente en la nevera durante varios días, guardarlos para servirlos en otra ocasión rellenos como los de la pág. 219, o para adornar, picar...

2. Al igual que los calamares, las sepias son muy ricas en agua, más de un 80%, y tendréis, por tanto, que evaporar la salsa una vez finalizada su cocción, como en el caso de dicha receta. También suelen llevar bastante sal, así que no la echéis hasta el final, después de probarlas.



SOLOMILLOS DE CERDO MECHADOS TRES SALSAS + RECIPIENTE VAROMA

En el **recipiente Varoma**
- 2 solomillos de cerdo de unos 400 g cada uno

Ingredientes

Para mechar los solomillos
- 30 g de tocino blanco de jamón ibérico o de beicon
- 30 g de queso emmental
- unas bolitas de pimienta verde fresca
- o ajitos picados
- o piñones

1. Para la salsa de setas
- 10 g de dientes de ajo
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 60 g de cebolla
- 200 g de setas de cardo
- sal y pimienta blanca recién molida
- 200 g de agua
- 200 g de vino blanco seco
- 100 g de jerez seco o Moriles
- 100 g de nata líquida, si se quiere

2. Para la salsa de lombarda
- 10 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de cebolla
- 250 g de lombarda
- sal y pimienta blanca recién molida
- 20 g de pasas sin pepitas, sultanas = californianas = o de Corinto
- 200 g de vino tinto bueno
- 200 g de agua
- 20 g de vinagre de Módena o balsámico

3. Para la salsa de cerveza y pimiento
- 20 g de dientes de ajo
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 150 g de cebolla
- 100 g de pimiento rojo de piel fina
- 250 g de cerveza = 1 botellín
- 10 g de mostaza de Dijon
- 30 g de salsa Perrins = salsa inglesa = salsa Worcestershire
- pimienta blanca recién molida
- quizá un poquito de sal

1. **Para mechar los solomillos,** limpiarlos bien retirando todas las partes grasas y pieles que puedan llevar.
2. Cortar el tocino o el beicon y el queso en tiritas finas que quepan con facilidad en la aguja de mechar. Si no se tiene esta herramienta, con el cuchillo

largo de cortar el jamón bien afilado hacer dos cortes a lo largo en cada uno de los solomillos, de punta a punta, e introducir en ellos ambos ingredientes ayudándoos con los dedos. Indudablemente, es mucho más fácil con la aguja especial.

3. Después, con la punta bien afilada del cuchillo patatero hacer pequeños cortes muy superficiales repartidos por toda la superficie de los solomillos e introducir con los dedos, en cada hendidura, una bolita de pimienta verde fresca hundiéndola en la carne hasta que no se vea. Si no se usa o no gusta esta clase de pimienta, que es muy aromática y ligeramente picante, se pueden introducir, de la misma manera, piñones o trocitos de ajo, de queso, de almendra, de pistacho, pasas pequeñas…
4. Cuando se haya terminado de preparar la carne, pulverizar o barnizar bien con aceite el interior del **recipiente Varoma** para que no se pegue, colocar los 2 solomillos, pulverizarlos también y salpimentarlos por todas partes.
5. Podéis servir estos solomillos con cualquiera de las tres salsas que vienen a continuación, la que más os apetezca. Probarlas todas, en diferentes días, porque os gustarán.

1. **Para preparar la salsa de setas** volcar en el vaso los dientes de ajo y picarlos finamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo.
2. Añadir el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Bajar con la espátula de goma blanda todos los trocitos desparramados por las paredes del vaso y la tapa.
3. Volcar ahora la cebolla y picarla → 4 segundos → velocidad 4. Volver a rebañar.
4. Sofreírla → 3 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Pulsar este botón, añadir las setas tal como están, frotadas con papel absorbente de cocina o con un paño pero sin lavarlas y sin trocearlas, salpimentarlas, añadir el agua, el vino y el jerez, y programar → 18 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. En cuanto empiece a salir vapor visible por el cubilete, aproximadamente a los 6 minutos, **colocar el recipiente Varoma.** Los minutos que faltan de cocción son suficientes para cocer los solomillos y que queden rosaditos en su interior, que es como están más jugosos. Pero si son más pequeños tardaréis algo menos, y si son más gordos algo más. No los cozáis **nunca** en exceso, pues si **os pasáis tan solo 2 minutos en la cocción** aparecerán secos y acorchados.
7. Cuando finalice el tiempo programado, mantener el recipiente Varoma unos segundos encima del vaso, para que la carne suelte parte de su jugo, que pasará a la salsa.
8. Si queréis una salsa más espesa reducirla → unos minutos → Varoma → velocidad 3 colocando el cestillo en el lugar del cubilete.

9. Si la queréis más cremosa añadirle ahora 100 g de nata líquida y calentarla → 2 minutos → 90º → velocidad 3.
10. Servir los solomillos bañados con su salsa.

1. **Para preparar la salsa de lombarda** cortar la lombarda en trozos de tamaño parecido a los 50 g de cebolla.
2. Volcar los dientes de ajo en el vaso y picarlos finamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo.
3. Añadir el aceite y sofreirlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Agregar la cebolla y la lombarda y picarlas → 4 segundos → velocidad 5. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desparramado por el vaso.
5. Salpimentar ligeramente y sofreír el conjunto → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Pulsar este botón, agregar las pasas, el vino, el agua y el vinagre, y programar → 16 minutos → Varoma → velocidad 1. Como en la salsa anterior, no hace falta poner velocidad cuchara, porque lo poquito que se erosiona la lombarda o las setas nos sirve para espesar la salsa.
7. Seguir los mismos pasos 6, 7, 8, 9 y 10 de la salsa de setas.
8. Si al cabo del tiempo programado, y después de retirar el **recipiente Varoma,** la lombarda no os parece suficientemente blanda, cocerla → otros 5 minutos más → Varoma → velocidad 1 o el tiempo que haga falta, ya que no todas las variedades son iguales.

1. **Para preparar la salsa de cerveza y pimientos** volcar en el vaso los ajos y picarlos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula todos los trocitos desparramados.
2. Agregar el aceite y sofreirlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
3. Añadir la cebolla y el pimiento troceados y picarlos → 4 segundos → velocidad 5. Rebañar con la espátula todos los trocitos desperdigados.
4. Sofreirlos → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Triturar ahora el conjunto → 15 o 30 segundos → velocidad 8. Si no se ha conseguido un puré muy fino, volver a bajar todo lo de las paredes y programar → 15 segundos → velocidad máxima. Volver a rebañar.
6. Añadir ahora la cerveza, que puede ser la que se tenga en casa, normal o sin alcohol, puesto que el alcohol se va a evaporar durante la cocción, la mostaza y la salsa inglesa y programar → 16 minutos → Varoma → velocidad 3.
7. Repetir los pasos 5, 6, 7, 8, 9 y 10 de la salsa de setas.
8. En el último momento probar la salsa, pues posiblemente no necesite sal, solo un poquito de pimienta blanca recién molida, puesto que ya lleva la mostaza y la salsa inglesa.



TERNERA, GOULASH + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se puede colocar, si se quiere
- 400 g de corazones de **merluza congelada Pescanova** ya descongelados
- o cualquier otro alimento de cocción corta del cuadro de la pág. 279

Ingredientes

- 10 o 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 300 g de cebollas
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 600 g de ternera para guisar, morcillo por ejemplo
- 100 g de zanahorias
- 300 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- sal, azúcar y pimienta blanca recién rallada
- 1 cucharadita de pimentón dulce de La Vera
- un poquito de pimentón picante de La Vera, si se quiere
- 2 hojas de laurel
- 100 g de vino tinto

1. Pelar los ajos y la cebolla cortándola en trozos. Cortar la zanahoria en rodajitas y quitarle a la carne todos los nervios o partes grasas que pudiera llevar, cortándola a continuación en trozos como de 3 por 3 cm. La zanahoria cortada en el Thermomix queda o muy desigual o muy chiquitita, y para este plato no me gusta y prefiero cortarla con cuchillo.
2. Volcar en el vaso los ajos enteros y picarlos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula los trocitos esparcidos por el vaso.
3. Agregar el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Añadir la cebolla y picarla → 4 segundos → velocidad 5.
5. Sofreírla → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, volcar la carne ligeramente salpimentada y sofreírla → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Añadir ahora las zanahorias, el tomate, el azúcar, algo más de sal y pimienta, el pimentón, el laurel y el vino y programar → 25 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Si queréis aprovechar esta cocción larga y ahorrar energía, podéis poner en el **recipiente Varoma** cualquier alimento del cuadro de la pág. 279, pero colocándolo encima de la tapa cuando falten exactamente los minutos que dicho alimento necesita. Por ejemplo, si ponéis 400 g de corazones de merluza Pescanova, descongelados y bien secados con papel absorbente de cocina, colocarlo cuando falten tan solo 8 minutos de cocción. Retirarlo

en cuanto acabe el tiempo programado para que no suelte todo su jugo encima del guiso de ternera. De esta manera la carne no sabrá en absoluto a pescado.

9. Cuando finalice el tiempo programado probar la carne, que si es de buena calidad estará en su punto. Como siempre, no me cansaré de repetirlo, si la cocéis demasiado resultará reseca y como estropajo.
10. Este plato se puede acompañar con una guarnición de puré de patata totalmente natural como el de la pág. 263 o con el arroz blanco de las págs. 186 y 187.



TERNERA CON PATATAS Y CURRY + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se puede colocar, si se quiere
- 400 g de lomos **de merluza Pescanova** ya descongelados
- o cualquier otro alimento de cocción corta del cuadro de la pág. 279

Ingredientes

- 10 o 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de cebolla
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 600 g de ternera para guisar, morcillo por ejemplo
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas
- 1 cucharadita rasa de pimentón de La Vera
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharadita de cominos en polvo
- un poquito de canela en polvo
- un pizco de azúcar
- 30 g de tallo de apio blanco o verde
- 200 g de tomate natural triturado de lata, clase extra
- 250 g de patatas
- 150 g de vino blanco seco

1. Retirar todas las partes grasas, pieles y nervios que puede llevar la carne y cortarla en trozos como de bocado de 3 por 3 cm. Pelar los ajos dejándolos enteros y la cebolla cortándola en trozos. Dejar el apio entero si lo queréis sacar al finalizar el guiso. Escoger una patata grande, más cómoda de pelar, y cortarla con el cuchillo en cubos medianos.
2. Volcar en el vaso los ajos y picarlos finamente pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula todos los trocitos desparramados.
3. Verter ahora el aceite y sofreirlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Echar encima la cebolla y picarla → 4 segundos → velocidad 5. Bajar de nuevo con la espátula de goma blanda todo lo que se ha esparcido.
5. Sofreirla → 7 minutos → Varoma → velocidad 1. Volver a rebañar.

6. Colocar la mariposa en las cuchillas, pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir la carne, salpimentarla ligeramente y sofreírla → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Agregar ahora todas las especias, el azúcar, el apio, el tomate, las patatas, el vino blanco y un poquito más de sal y pimienta y programar → 25 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Cuando termine este tiempo, probar la carne, que deberá estar tierna, retirar el apio y servirla.
9. Si se quiere **utilizar el recipiente Varoma,** consultar el punto 8 de la receta anterior, dejando cocer los lomos de merluza, que son más finos que los corazones, 6 o 7 minutos nada más en lugar de 8.
10. Si os gustan los platos muy aderezados, podéis añadir también un poco de pimentón picante de La Vera además del dulce. Si no habéis usado nunca el curry, añadirlo en cantidad menor a la indicada por si os resulta fuerte y picante. Para el que le guste, la receta le sabrá deliciosa.



TERNERA CON SETAS + RECIPIENTE VAROMA si se quiere

En el **recipiente Varoma** se puede colocar, si se quiere
- 500 g de **filetes de gallo** congelado descongelado
- o cualquier otro alimento de cocción corta del cuadro de la pág. 279

Ingredientes

- 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de cebolla
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 600 g de ternera para guisar, morcillo por ejemplo
- sal y pimienta blanca recién molida
- 200 g de pimiento gordo verde o rojo
- 100 g de vino blanco seco
- 50 g de vino de Jerez o Moriles
- 300 g de setas de cardo

1. Pelar los ajos y la cebolla cortándola en trozos. Cortar el pimiento en trozos regulares bastante grandes para que no se deshagan.
2. Limpiar las setas con papel absorbente de cocina nada más, si no están sucias, para eliminarles el poquito de moho blanco que pueden llevar. Si son muy grandes, cortarlas en 2 o 3 trozos grandecitos según su tamaño, de lo contrario, dejarlas como están.
3. Eliminar del morcillo todos los trozos grasos, las pieles, ternillas y músculos blancos que lo acompañan, y cortarlo en trozos como de bocado, más fáciles de comer, de 3 por 3 cm.

4. Echar los ajos en el vaso y picarlos pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Bajar con la espátula de goma blanda todos los trocitos desperdigados.
5. Añadir el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Agregar la cebolla y picarla → 4 segundos → velocidad 5.
7. Sofreírla → 7 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir los trozos de carne ligeramente salpimentados y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
9. Agregar ahora los trozos de pimiento, el vino y el jerez y programar → 20 minutos → Varoma → velocidad 1. Aunque hay poco líquido dentro, en cuanto la carne empiece a soltar toda su agua de composición, un 75%, tendremos la suficiente.
10. Mientras tanto pulverizar con aceite el **recipiente Varoma,** si se va a usar, secar muy bien los filetes de gallo ya descongelados, apretándolos mucho con papel absorbente de cocina, y colocarlos allí. Si son frescos no necesitan tanto secado.
11. Cuando solo queden 8 minutos de cocción de los 20 programados, sin parar la máquina, retirar el cubilete y colocar, en su lugar, dicho recipiente.
12. **En cuanto termine el tiempo programado,** retirarlo y colocarlo en la mesa, tapado, encima de varias hojas de papel absorbente de cocina para que escurra allí y no en el vaso.
13. Añadir ahora al vaso las setas salpimentadas ligeramente. Se queda muy lleno, pero no hay peligro. Programar → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
14. A continuación, volcar todo el contenido del vaso en una fuente y servirlo.
15. El pescado se puede tomar ese mismo día o al día siguiente con cualquiera de las salsas que os apetezcan de las págs. 124 y siguientes.

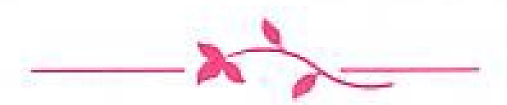


ALIMENTOS QUE SE COCINAN BIEN AL VAPOR EN EL RECIPIENTE VAROMA

¡MUY IMPORTANTE! Antes de elaborar cualquier receta con este recipiente consultar las explicaciones de las págs. 79 a 84.

- Los tiempos que os indico a continuación se cuentan **desde que empieza a salir vapor visible por el cubilete** y colocamos el **recipiente Varoma, y pueden variar ligeramente.**
- Todas las recetas de este libro han sido probadas por mí muchísimas veces hasta conseguirlas con pleno éxito, y he comprobado que los tiempos no son siempre iguales, sino que varían porque, como os comentaba al principio del libro, en cocina, como en otras muchas facetas de la vida, 2 y 2 no son siempre 4.
- Por ello os voy a dar pequeños intervalos de tiempo, pero **no olvidéis nunca** que es mejor que algo quede un poco crudo, y lo solventáis cociéndolo unos minutos más, que cocinarlo más de la cuenta, **lo que nunca tiene arreglo.**
- Cocer primero durante el tiempo más corto que os indico, comprobar el resultado y añadir el minuto o los 2 que falten. Unos mismos filetes de merluza congelada, incluso de la misma marca, pueden ser más o menos gordos dependiendo de las capturas.
- En cuanto el pescado se abre en lascas es que ya está en su punto y no hay que prolongar su cocción. Los tiempos que os he puesto a muchos les parecerán muy cortos, pero os puedo asegurar que son completamente reales, y hay un sinfín de factores que pueden influir y que ya os he contado anteriormente.
- El pescado que se compra congelado, el mejor, suele llevar, y la ley lo autoriza, hasta un 10% de su peso de agua añadida, y así sucede con los productos congelados de Pescanova, como ellos mismos certifican en sus envases. Pero en muchas ocasiones, si se compra suelto, a granel, en grandes superficies o tiendas especializadas de congelados, puede llevar mucha más, incluso el doble o el triple, aunque vengan envueltos en plástico individualmente, como los de marca. Si tenéis paciencia hacer vosotros mismos la prueba. Aunque se descongele en la nevera, en su mismo envase, como se debe hacer, o en un microondas **con muchísimo cuidado** para que los bordes no se cuezan, cosa bastante delicada, y aunque se seque exhaustivamente después con papel de cocina, siempre soltará durante su cocción al vapor una **cantidad considerable de agua,** que no será nunca la misma. Esta puede aguarnos demasiado la salsa, si lo estamos cocinando con su salsa abajo, en el vaso, y puede también influir en el tiempo que tarde en cocinarse al vapor. Por ello, si queréis conseguir calidad deberéis vigilar su cocción, que puede variar muchísimo.

- Podéis servir cualquiera de los pescados elaborados al vapor en el **recipiente Varoma** con su salsa correspondiente, si se cocinan con ella, o, si los cocéis para rentabilizar una cocción larga en las recetas en las que os he puesto «si se quiere», con una salsa tártara, una holandesa, la muselina de roquefort, la romesco... que están todas ellas en el apartado de salsas de la pág. 124.
- Como las ventrescas y los lomos congelados de merluza o de rosada comprados a granel suelen venir con piel, retirarla después de cocidos y antes de servirlos para que sean más cómodos y agradables de tomar. Los de marca suelen venir sin ella.
- El bróculi y la coliflor se cocerán más deprisa cuanto más pequeños sean los ramitos. Tampoco se tardará lo mismo si hay muchas inflorescencias o si son pocas porque estemos cocinando solo para una o dos personas.



TIEMPOS DE COCCIÓN DE CIERTOS ALIMENTOS EN EL RECIPIENTE VAROMA

HUEVOS CON CÁSCARA recién lavados

Huevos de 62-72 g con cáscara = 12-13 minutos

MARISCOS

- Berberechos y chirlas, 1 kilo = 10-11 minutos
- Mejillones, $^1/_4$ de kilo = 4 minutos
- Mejillones gordos, 1 kilo = 12 minutos

PESCADOS

- Bonito, $^1/_2$ kilo en porciones = 6 minutos
- Bonito, 600 g en trozos de bocado doble = 8-10 minutos
- Bonito, 800 g en trozos de bocado doble = 10-11 minutos
- Cabracho, 500 g de lomos congelados y ya descongelados = 6-7 minutos
- Gallo fresco, o congelado y descongelado, 500 g en filetes = 6-8 minutos
- Lenguado fresco, o congelado y descongelado, 600-700 g en filetes = 8-10 minutos
- Merluza congelada sin marca, 400 g de lomos descongelados = 7-8 minutos
- Merluza fresca o pescadilla gorda, 1 centro entero de 600 g = 13-15 minutos
- Merluza Pescanova, 800 g de centros descongelados = 10-12 minutos
- Merluza Pescanova, 400 g de corazones descongelados = 7-8 minutos
- Merluza Pescanova, 400 g de lomos descongelados = 6-7 minutos
- Merluza Pescanova, 600 g de lomos descongelados = 8-9 minutos
- Merluza Pescanova, 400 g de ventrescas descongeladas = 5-6 minutos
- Merluza Pescanova, 800 g de ventrescas descongeladas = 8-10 minutos
- Palometa, 600 g en filetes de lomos = 8-10 minutos
- Perca o bacalao fresco, 700 g de filetes cortados en porciones = 10-12 minutos
- Perca, 700 g, 1 filete gordo entero = 13 minutos
- Rape, 1 lomo de 500 g = 8-10 minutos
- Rape, 1 lomo de 800 g = 10-12 minutos
- Rape, 2 lomos de 400 g cada uno = 10-12 minutos
- Rodaballo fresco, ó congelado y descongelado, 600 g de filetes = 6-8 minutos
- Rosada congelada, 600 g de filetes descongelados = 8-9 minutos
- Rosada congelada, 600 g de medallones descongelados = 9-10 minutos
- Rosada congelada, 600 g en rajas descongeladas = 10-12 minutos
- Rosada congelada, 600 g en 1 centro descongelado = 14-15 minutos
- Rosada Pescanova, 800 g de filetes descongelados = 7-8 minutos
- Rosada Pescanova, 800 g de medallones descongelados = 8-9 minutos

- Salmón , 600 g, en rajas = 10-12 minutos
- Sepias, 1 kilo, abiertas y con sus tentáculos = 10-12 minutos

VARIOS
- Lomo de cerdo, 600-800 g = 25-28 minutos
- Morcillas de cebolla o de cebolla y piñones = 12 minutos
- Pastel de pollo y jamón, 900 g = 20 minutos
- Pechugas de pollo rellenas y envueltas en beicon, 600 g = 10-12 minutos
- Salchichas frescas, 500 g = 12-13 minutos
- Solomillos de cerdo, 2 de 400 g = 12-14 minutos

VERDURAS
- Berenjenas, 600 g, abiertas por la mitad, con el corte hacia abajo = 13-15 minutos
- Berenjenas, 600 g, en rajas = 12-14 minutos
- Bróculi, 600-700 g, en ramitos = 12-15 minutos dependiendo del tamaño de los ramitos
- Calabacines, 600-700 g, abiertos por la mitad, con el corte hacia abajo = 10-12 minutos
- Calabacines, 500-600 g, cortados en rodajas a lo largo = 8-10 minutos
- Coliflor, 600-700 g, en ramitos = 12-13 minutos dependiendo del tamaño de los ramitos
- Espárragos verdes, 400-500 g = 7-9 minutos
- Espárragos verdes medianos, 800 g o 1 kilo = 12-14 minutos



MASAS

CÓMO SE AMASA EN EL THERMOMIX

- **La harina usada en todas mis recetas es, exclusivamente, harina normal de trigo.**
- **¡OJO!** No olvidar nunca, cuando se hace **cualquier tipo de masa,** que es preferible quedarse siempre «corto» al volcar la harina indicada en la receta y **no echarla toda desde el principio,** ya que es más fácil añadir al final 1 o 2 cucharadas si la masa aparece mojada. Si la echamos toda desde el principio podemos «pasarnos» y la masa aparecerá cargada de harina, cosa que no tiene arreglo, puesto que a una masa demasiado amazacotada no se le puede añadir ningún tipo de líquido.
- Todas las masas de mantequilla, como la quebrada, la sablée... necesitan **muy poco amasado** y todas ellas se hacen → en unos segundos → **velocidad 6,** tiempo necesario para juntar entre sí todos los ingredientes de la receta y que la masa no se «engrase».
- Si al terminar de amasar las paredes del vaso estuvieran algo mojadas, porque todas las harinas no son iguales, antes de sacar la masa habría que añadir 1 cucharada más de harina y amasar de nuevo → 6 u 8 segundos → velocidad 6 hasta que ni la masa ni el vaso aparecieran mojados. Nunca se tiene que pegar a las manos, ni al rodillo, ni a la mesa.
- Las masas que necesitan **un amasado fuerte,** como las empanadas, pizzas, pan... se amasan en velocidad **espiga.**

I. MASAS QUE NECESITAN POCO AMASADO

Entre las masas que necesitan **poco amasado** tenemos la pasta quebrada, la sablée, la masa de empanadillas, de las magdalenas, de las tortitas, de las crepes y de los petisús o profiteroles... que solo necesitan un **simple mezclado** de todos sus ingredientes → velocidad 6.

1. PASTA QUEBRADA TRADICIONAL

Ingredientes

- 70 g de agua
- 50 g de mantequilla blanda
- 180 o 190 g de harina normal
- un pizco de sal
- 10 g de azúcar glas si se quiere dulce

1. Si la mantequilla está muy fría cortarla en trocitos y esperar a que se ablande un poco.
2. Volcar en el vaso todos los ingredientes en el orden en que aparecen en la receta, poniendo para empezar 180 g de harina. Programar → 8 segundos → velocidad 6. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desparramado por el vaso y volver a amasar → 8 segundos → velocidad 6. La masa no tiene que pegarse a las manos. Si así fuera, añadir los otros 10 g de harina, o más si hiciera falta, y volver a amasar → velocidad 6. No todas las harinas son iguales.
3. Si la vais a usar acto seguido es **preferible estirarla, ahora que está blandita,** con la ayuda de un rodillo de madera y dejarla reposar en la nevera o en el congelador ya colocada en su molde, como veremos más adelante. No se debe pegar ni a la mesa, ni al rodillo, ni a las manos.
4. Las personas que no pueden tomar en ningún caso mantequilla pueden utilizar la receta de *Pasta quebrada hecha con aceite y sin mantequilla* de la pág. 284, que también resulta muy agradable.

Cómo colocar la pasta quebrada estirada en un molde y cuáles son los más cómodos

- Cuando la masa ya está uniformemente estirada y finita, enrollarla en el rodillo y desenrollarla encima del molde que vayamos a utilizar, **dejándola muy holgada,** porque con el reposo posterior tiende a encoger.
- Pegarla muy bien al fondo y a todo el borde del molde, apretándola con los dedos, y pinchar la base y estos bordes **varias veces** con la ayuda de un tenedor para que durante el horneado no se ahuequen y suban.
- Para poder desmoldar la quiche con facilidad, una vez terminada, debéis usar forzosamente **un molde redondo desmontable, antiadherente y bajito,** de 26 cm de diámetro y 2 cm de altura. Si no encontráis estos moldes desmontables en los grandes almacenes, buscarlos en Roalu, cuya dirección os indico en la pág. 60. Los de silicona, tan fantásticos para hornear bizcochos, son algo complicados de manipular aquí, lo mismo que en el caso de las pastas sablées.

Truco para hornear o prehornear una pasta quebrada o sablée vacía, sin relleno

- Si las quiches se hornean totalmente acabadas, es decir, ya rellenas, la pasta quebrada queda prácticamente cruda en su base, debajo del relleno. Por ello es muy importante que esta base esté prácticamente cocida del todo al volcar el relleno sobre ella, puesto que ya no se cocerá más al impedírselo el relleno, y al comerla se notará que está algo cruda.

- Para evitar este problema conviene **hornear primero la pasta vacía,** a continuación rellenarla y terminarla de cocer.
- Si veis que los bordes se están tostando demasiado, sacar el molde del horno y, poniéndoos guantes de silicona para no quemaros, forrarlos todo alrededor con una tira de papel de aluminio para protegerlos.
- Antiguamente, cuando había que hornear estos moldes forrados de pasta quebrada o sablée **vacíos,** se aconsejaba rellenarlos con garbanzos o judías secas para que, durante el horneado, ni se bajasen los bordes de la tarta ni se hinchase la base de la misma, a pesar de los pinchazos de tenedor que se le habían practicado. La pasta tardaba así mucho más tiempo en cocerse, y a veces se endurecía.
- Para impedir esto os recomiendo, en cuanto tengáis la masa bien colocada en el molde, bien pegada a los bordes y bien pinchada, que encendáis el horno por un lado a la temperatura deseada, y que por otro lado metáis el molde con la pasta dentro en el congelador. **El molde permanecerá allí todo el tiempo que tarda el horno en calentarse.**
- Cuando el horno adquiera la temperatura deseada sacarlo del congelador y meterlo directamente en el horno caliente. Comprobaréis que se hornea así de maravilla y en mucho menos tiempo, no se escurren los bordes, la base no se ahueca, y os evitáis tener que poner las legumbres.
- Cuando la pasta de la quiche esté ya prácticamente horneada esperar a que se enfríe, rellenarla y terminarla de cocer como os explico en cada caso.

Temperatura a la que se hornea la pasta quebrada o la sablée

- Si se hornea la pasta quebrada o sablée **con turbo,** es decir, con **aire caliente envolvente,** se necesita una temperatura de **180°** para la pasta quebrada y de **160°** para la pasta sablée. El tiempo variará con cada tipo de horno, pero puede tardar entre 8 y 10 minutos.
- Si se hace **con horno tradicional,** escoger preferentemente **calor de abajo,** que es lo que se llama «calor de fondo» o «calor de solera», y hornearla a 10° más de temperatura, es decir, a **190°** o **170°** respectivamente.
- Si vuestro horno no tiene calor solo de abajo, sino que tiene **calor arriba y abajo,** procurar colocar el molde cerca de la base, huyendo del calor de arriba, pero teniendo cuidado para que tampoco se os vaya a quemar por esta parte inferior. Si aun así el horno os diera demasiado calor por arriba, colocar una chapa o una bandeja metálica que os elimine un poco este calor superior.
- No cozáis demasiado ninguna de estas dos masas porque, para que estén buenas, se tienen que «quebrar» en la boca, y si se pasan de tiempo se endurecen.

2. PASTA QUEBRADA CON ACEITE Y SIN MANTEQUILLA

Ingredientes

- 5 g de sal
- 1 cucharadita escasa de pimentón de La Vera, si se quiere
- 70 g de agua mineral con gas, Vichy, Fonter…
- 40 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave, o del refinado
- 190 o 200 g de harina



1. Volcar en el vaso la sal, el pimentón si os apetece dar más sabor a la masa, el agua y el aceite y mezclar → unos segundos → velocidad 4.
2. Agregar la harina y amasar → 6 u 8 segundos → velocidad 6. En cuanto veamos que la masa está totalmente homogénea y que se ha formado una bola, parar la máquina.
3. Si la masa se pegara a las manos, **algo que no debe pasar nunca,** agregar un poquito más de harina hasta que ya no suceda. Tiene que quedar sin embargo muy blandita y como chicle.
4. Estirarla y hornearla como si fuera una pasta quebrada tradicional, como os explico en en la pág. 282.
5. Es preferible, como ya os he explicado en la pág. 281, que no añadáis al principio toda la harina de la receta. Empezar echando, por ejemplo, 150 g nada más e ir añadiendo el resto si hace falta.
6. Forrar con ella el **molde antiadherente redondo y desmontable de la pág. 282 y hornearlo vacio 8 minutos con turbo y a 180°. Queda fantástica.**

QUICHE LORRAINE O DE JAMÓN Y QUESO

Ingredientes

- Una base de pasta quebrada casi horneada
- 200 g de queso emmental
- 200 g de jamón de York o de lacón
- 4 huevos de 62-72 g
- 50 g de leche entera
- 200 g de nata liquida
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

1. **Para elaborar la pasta quebrada** para la base de esta quiche consultar la pág. 281. Estirarla, colocarla en el molde escogido y hornearla vacía como allí os explico.

2. Las verdaderas quiches se rellenan **únicamente** con un batido de huevos, leche, nata, sal, pimienta y nuez moscada y el ingrediente elegido, queso, jamón, espinacas, ahumados... Si añadiéramos a esta mezcla bechamel ya no quedarían tan **finas y ligeras,** sino mucho más pesadas y demasiado calóricas.
3. Mientras se hornea un poco la masa, preparar su relleno.

1. **Para preparar el relleno de la quiche** volcar el queso en el vaso y rallarlo → velocidad máxima. Sacarlo y reservarlo rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda.
2. Sin fregarlo, volcar el jamón y cortarlo → 2 o 3 segundos → velocidad 4, o hasta que veamos que está picadito pero sin hacerse puré. Sacarlo también, juntarlo con el queso y rebañar de nuevo bien el vaso.
3. Sin lavarlo volcar ahora los huevos, la leche, la nata y las especias y batir el conjunto → 10 segundos → velocidad 4 hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Añadir a este batido el queso y el jamón ya picados y mezclarlos únicamente con la espátula. También podemos poner el queso y el jamón picados directamente y bien esparcidos encima de la base casi horneada y templada, y echar encima de ellos este batido de huevos.
5. Volver a meter de nuevo el molde en el horno a la misma temperatura que anteriormente, **180°** si es con **turbo o aire caliente envolvente,** o a 190° si es con horno convencional, hasta que la quiche esté toda subida y dorada.
6. Comprobar, pinchando con una aguja en el centro que debe salir totalmente limpia, que está cuajada del todo.
7. Si queréis una quiche con sabor más intenso, utilizar jamón serrano en lugar del de York o lacón.

QUICHE DE CEBOLLAS, BEICON Y QUESO

Ingredientes

- Una base de pasta quebrada casi horneada
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 80 g de beicon
- 300 g de cebollas
- 3 huevos de 62-72 g
- 100 g de queso Gorgonzola blando
- 200 g de nata líquida
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

1. Elaborar la pasta quebrada de la pág. 281, estirarla y prehornearla vacía como allí os explico.
2. Mientras se está horneando cortar la cebolla en anillas finas, el beicon en daditos y el queso en trozos pequeños.

3. Volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. A continuación añadir el beicon y sofreírlo → 4 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Pulsar este botón, añadir las cebollas, y sofreírlas → 10 o 12 minutos → Varoma → velocidad 1, o hasta que estén blandas, ya que el tiempo puede cambiar dependiendo de la variedad de cebolla.
6. Verter este conjunto uniformemente sobre la quiche ya sacada del horno, tibia o fría, y rebañar bien el vaso con la espátula de goma blanda.
7. Sin fregarlo, volcar en él los huevos, el queso, la nata y las especias y mezclarlos bien → unos segundos → velocidad 4 hasta que el queso desaparezca. Dependerá de si está más o menos blando.
8. Esparcir este batido por encima de las cebollas y del beicon, introducir el molde en el horno a 180° como antes y hornear la quiche hasta que esté totalmente cuajada y una aguja finita pinchada en el centro salga completamente limpia.



QUICHE DE CHORIZO Y PIMIENTOS ROJOS

Ingredientes

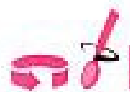
- Una base de pasta quebrada casi horneada
- 10 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de chorizo de calidad extra
- 300 g de pimientos rojos de piel fina o de pimientos morrones de lata
- 4 huevos de 62-72 g
- 200 g de nata líquida
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas



1. Esta quiche es muy buena, sorprendentemente original y, además, facilísima. Elaborar la pasta quebrada de la pág. 281, estirarla, colocarla en el molde escogido y prehornearla como allí os explico.
2. Mientras tanto retirar la piel del chorizo y cortarlo en rajas. Lavar los pimientos, secarlos, retirarles las pepitas y cortarlos en trozos rectangulares medianos.
3. Volcar los trozos de chorizo en el vaso y picarlos → 3 segundos → velocidad máxima sujetando levemente el cubilete con la mano, sin presionarlo.
4. Añadir el aceite y sofreírlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Sacarlo con la ayuda de una espumadera y colocarlo encima de la quiche casi horneada, pero dejando en el vaso toda la grasa. Si queda dentro algún trocito no pasa nada.
6. Pulsar este botón, añadir sobre esta grasa los trozos de pimiento y sofreírlos → 10 minutos → Varoma → velocidad 1. Durante estos minutos colocar en lugar del cubilete el cestillo para que el agua que va a soltar el pimiento se

evapore, puesto que tiene hasta un 94%. A continuación volcarlos encima del chorizo, repartiéndolos cuidadosamente, y rebañar bien con la espátula de goma blanda.

7. Si usáis pimientos morrones de lata, o pimientos del piquillo ligeramente picantes, os ahorraréis el punto anterior 6. Cortarlos en tiras y secarlos muy bien antes de volcarlos sobre la quiche.
8. Sin fregar el vaso volcar ahora los huevos, la nata y las especias y mezclarlos → 10 segundos → velocidad 4.
9. Verter este batido sobre la mezcla de chorizo y pimientos. Hornear como siempre con turbo y a 180º hasta que el relleno esté totalmente cuajado y de un bonito color dorado.



QUICHE DE ESPINACAS Y BACALAO

Ingredientes

- Una base de pasta quebrada casi horneada
- 100 g de queso emmental
- 10 o 20 g de dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 400 g de espinacas congeladas
- 250 g de migas de bacalao desalado
- 100 g de pasas sultanas = de Corinto = o de California
- 200 g de nata líquida
- 4 huevos de 62-72 g
- sal, pimienta y nuez moscada recién ralladas

1. Elaborar la pasta quebrada de la pág. 281, estirarla, colocarla en el molde escogido y prehornearla como allí os explico.
2. Rallar el queso → velocidad máxima, sacarlo y reservarlo rebañando bien el vaso para no tener que fregarlo. Frotarlo con papel de cocina si hace falta.
3. Volcar ahora los ajos y picarlos pulsando 1 vez el botón turbo. Si se ha quedado algún trocito rebelde sin picar, repetir la operación. Bajar con la espátula todos los que se han esparcido por el vaso.
4. Agregar el aceite y sofreírlos → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Encima echar **las espinacas descongeladas muy «espachurradas»** con las manos para que pierdan la gran cantidad de agua que tienen y picarlas → 4 segundos → velocidad 5.
6. Pulsar este botón y sofreírlas → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
7. Echar encima las pasas y las migas de bacalao ya desaladas y también escurridas y sofreírlas → 3 minutos → Varoma → **velocidad cuchara.**

8. Verter este conjunto encima de la base ya casi horneada rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda.
9. Sin fregarlo, añadir ahora la nata, los huevos, el queso rallado y las especias mezclándolos bien → 10 segundos → velocidad 4 y volcarlos sobre las espinacas con bacalao.
10. Hornear de nuevo la quiche siguiendo los puntos 5 y 6 de la *Quiche Lorraine* de la pág. 284 hasta que aparezca cuajada y toda ella de un bonito color dorado.



QUICHE DE FRUTOS DE MAR

Ingredientes

- Una base de pasta quebrada casi horneada
- 100 g de queso emmental rallado
- 100 g de mejillones ya desprovistos de su concha, alrededor de 1/2 kilo, enteros
- 100 g de berberechos también limpios, unos 3/4 de kilo con concha
- 100 g de gambas o langostinos pelados, unos 200 g sin pelar
- 3 huevos de 62-72 g
- 200 g de nata líquida
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas



1. Elaborar la pasta quebrada de la pág. 281, estirarla, colocarla en el molde escogido y prehornearla como allí os explico.
2. Rallar el queso → velocidad máxima, sacarlo y reservarlo rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda.
3. Abrir los mejillones en el microondas en su propio jugo en 5 minutos a potencia máxima, como os explico en la pág. 267. Trocearlos o dejarlos enteros, como se prefiera.
4. Hacer lo mismo con los berberechos.
5. Si no se tiene microondas, abrir estos dos moluscos en el **recipiente Varoma** colocando en el vaso 1/2 litro de agua salpimentada; ver pág. 279.
6. Esparcir ambos ingredientes **bien escurridos y secos** encima de la pasta quebrada casi horneada, así como las gambas o langostinos crudos.
7. Volcar ahora en el vaso los huevos, la nata, las especias y el queso ya rallado y mezclarlos → 10 segundos → velocidad 4.
8. Echarlos encima de la base de la quiche e introducirla en el horno a 180º con turbo o aire envolvente hasta que esté totalmente cuajada. Para más explicaciones consultar la *Quiche Lorraine* de la pág. 284.



QUICHE DE POLLO Y CHAMPIÑONES CON CANELA

Ingredientes

- Una base de pasta quebrada casi horneada
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 150 g de cebolla o cebolleta
- 200 g de pechugas de pollo o de pavo
- 150 g de champiñones fileteados
- 4 huevos de 62-72 g
- 200 g de nata líquida
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- 100 g de almendras fileteadas tostadas
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de azúcar glas

1. Elaborar la base de esta quiche como explico en la pág. 281, estirarla, colocarla en el molde escogido y prehornearla como allí os explico.
2. Mientras tanto volcar el aceite en el vaso y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
3. Cortar la cebolla en anillas finas, el pollo en tiritas y el champiñón en láminas.
4. Cuando el aceite esté ya caliente **colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, volcar la cebolla y sofreírla → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
5. Añadir ahora el pollo y los champiñones, salpimentarlos ligeramente y sofreírlos → 6 minutos → Varoma → velocidad 1 colocando el **cestillo** en lugar del cubilete para que haya una mayor evaporación y el conjunto no resulte caldoso. Si lo estuviera, ya que los champiñones sueltan cada vez diferentes cantidades de agua, colarlo y utilizar este líquido, que es jugo concentrado de pollo y champiñón, para cualquier sopa o salsa.
6. **Retirar la mariposa** y volcar este conjunto ya sequito sobre la base casi cocida. Sin fregar el vaso batir en él los huevos, la nata y las especias → 10 segundos → velocidad 4 y volcarlos encima de la quiche.
7. Cubrir toda su superficie con las almendras fileteadas, espolvorearlas primero con la canela en polvo y acto seguido con el azúcar en polvo o glas.
8. Hornear como el resto de las quiches, siguiendo los puntos 5 y 6 de la *Quiche Lorraine* de la pág. 284 hasta que esté de un bonito color dorado.

QUICHE DE QUESO AZUL Y PASAS

Ingredientes

- Una base de pasta quebrada casi horneada
- 250 g de queso azul o roquefort
- 100 g de pasas sultanas = californianas = o de Corinto
- 70 g de brandy
- 4 huevos de 62-72 g
- 200 g de nata líquida
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

1. Elaborar la base de esta quiche como explico en la pág. 281, estirarla, colocarla en el molde escogido y prehornearla como allí os explico.
2. Mientras la quiche se está horneando preparar el relleno.
3. Volcar las pasas en un vaso junto con el brandy y macerarlas en el microondas durante 1 minuto a potencia máxima. Si no se tiene microondas, dejarlas varias horas en maceración hasta que se ablanden.
4. Volcar en el vaso los huevos, la nata y las especias y mezclarlos → 10 segundos → velocidad 4. Añadir las pasas blanditas y el brandy y mezclarlas solamente con la ayuda de la espátula.
5. Desmenuzar un poco el queso azul con la ayuda de un tenedor y, cuando la base de la quiche esté casi horneada y fría o templada, esparcirlo por encima volcando sobre todo ello el batido de huevos y pasas.
6. Terminar de hornear como os he explicado en los puntos 5 y 6 de la *Quiche Lorraine* de la pág. 284.

QUICHE DE SALMÓN AHUMADO

Ingredientes

- Una base de pasta quebrada casi horneada
- 120 g de queso emmental
- 250 g de salmón ahumado
- 200 g de nata líquida
- 50 g de leche
- 4 huevos de 62-72 g
- sal, pimienta y nuez moscada recién ralladas

1. Seguir todos los pasos de la *Quiche Lorraine* de la pág. 284, cortando con tijeras el salmón ahumado y esparciéndolo por encima de la base de la quiche ya casi horneada.
2. Añadir luego el batido de huevos, nata y especias.



QUICHE O TARTA DE BOQUERONES, PIMIENTOS Y AJOS TIERNOS

Ingredientes

- Una base de pasta quebrada **totalmente horneada,** o de pizza o de empanada
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 150 g de cebolla o cebolleta
- 50 g de ajetes tiernos
- 250 g de pimientos verdes
- 200 g de salsa de tomate espesa
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 o 2 cucharadas de hierbabuena picada
- 300 g de boquerones gordos, que equivalen a 200 g limpios y sin espinas

1. Esta tarta se puede hacer con varios tipos de masa, quebrada, pizza, empanada…, la que más os guste, que hornearéis **completamente** puesto que el relleno va a volcarse totalmente cocinado.
2. Preparar, si no se tiene hecha, la **salsa de tomate espesa** de la pág. 129.
3. Mientras tanto pelar la cebolla cortándola en cuatro, limpiar los ajetes tiernos y cortarlos en bastoncitos y los pimientos en trozos de 3 por 3 cm.
4. Cuando hayáis terminado la salsa de tomate, aclarar bien el vaso con agua y secarlo con papel absorbente de cocina.
5. Volcar el aceite y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Añadir ahora la cebolla y picarla → 4 segundos → velocidad 5.
7. Sofreírla → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
8. Pulsar este botón, añadir los ajetes y los pimientos troceados, salpimentarlos y sofreirlos → 10 minutos → Varoma → velocidad 1.
9. Añadir ahora la salsa de tomate y la hierbabuena y sofreírla → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Poner esta hierba aromática en mayor o menor cantidad, según lo que os guste, aunque el éxito de esta tarta se debe a la mezcla de aromas, los ajetes tiernos, los pimientos…, el pescado y, sobre todo, esta hierba.
10. Si la salsa de tomate estaba realmente espesa este sofrito no resultará caldoso, sino en su punto.
11. Mientras tanto limpiar los boquerones, quitarles la espina y la cola y separar los dos lomos.
12. Cuando el sofrito haya terminado, volcarlo encima de la base de la tarta ya horneada y templada o fría. Colocar encima los boquerones en forma estrellada, salpimentarlos, esparcir algo de hierbabuena, pulverizarlos con aceite para que no se resequen, e introducir la tarta en el horno a 160°, si trabajamos con turbo o aire envolvente, con el gratinador encendido, hasta que el conjunto se caliente y los boquerones se vean ya hechos → 3 o 4 minutos nada más dependiendo de los hornos. No pasarlos de tiempo porque se resecarían lo mismo que el relleno.
13. Servir a continuación, aunque esta tarta tampoco está mala templada.

14. Esta receta sirve también para rellenar tartaletas individuales. En ese caso trocear los boquerones y añadirlos al vaso cuando el sofrito del tomate haya terminado. Como está hirviendo, se harán simplemente con el calor residual del vaso, sin programar nada de calor.

3. PASTA SABLÉE

Ingredientes

- 80 g de azúcar
- 150 g de harina
- 100 g de mantequilla blanda
- 2 yemas
- un pizco de sal

1. Esta masa es la de las pastas de té, una variante más fina de la pasta «quebrada» y, como esta, debe «quebrarse» y deshacerse rápidamente en la boca al comerla.
2. Volcar en el vaso bien seco el azúcar y triturarlo → velocidad máxima para hacerlo glas.
3. Añadir ahora la harina, la mantequilla blanda cortada en 4 o 5 trozos, las yemas y la sal y programar → 8 segundos → velocidad 6 hasta que veamos que la pasta está toda homogénea.
4. Sacarla del vaso con la ayuda de la espátula de goma blanda y, para retirar todo lo que se queda debajo de las cuchillas, colocar el vaso vacío en su sitio, pulsar el botón turbo y recoger de nuevo lo que se ha disparado por las paredes. El vaso se queda prácticamente limpio.
5. Esta pasta sablée es tan rica en mantequilla que no se puede estirar con rodillo y, una vez hecha, necesita reposo.
6. Como ahora se trabaja muy bien porque está blandita, volcarla directamente sobre un **molde redondo desmontable, antiadherente y bajito** de 26 cm de diámetro aproximadamente y 2 cm de alto. Todos estos detalles son importantes para obtener buenos resultados y trabajar con facilidad, ya que esta masa, al ser tan fina, si no se coloca en este tipo de molde, después de horneada no se puede desmoldar con facilidad porque se rompe.
7. Ahora, como en el caso de la pasta quebrada, con la ayuda de las manos y de los dedos pegarla muy bien por todas partes al molde escogido y al reborde del mismo. Con un tenedor pincharla por todos los sitios, tanto la base como los costados, varias veces, para que luego al hornearla no se ahueque.
8. Esta pasta sablée, como la quebrada, se suele hornear muy a menudo vacía, porque en muchas tartas volcamos encima la crema ya cuajada. Para saber cómo se **hornea vacía, sin relleno,** consultar la pág. 282.
9. Una vez sacado el molde del horno, dejarlo enfriar unos minutos nada más, y con la ayuda de unos **guantes de horno o de silicona,** para no quemarnos, des-

moldar la tarta **todavia caliente** porque una vez fria ya no se puede, se queda pegada a la base del molde y a sus bordes y se rompe.

4. MASA DE EMPANADILLAS

Ingredientes

- Pesar 350 g de harina
- 130 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave, o del refinado
- 150 g de agua
- 10 g de sal

1. Antes de nada, pesar la harina que luego tenemos que echar de golpe. Para ello colocar encima del vaso un plato de plástico moldeable o un tupper, tararlo, es decir, apretar el botón del peso hasta que aparezcan los 0.000 y pesar ahora los 350 g de harina que necesitamos. Reservarlos.
2. Volcar ahora en el vaso el aceite, pesarlo y calentarlo → 2 minutos → Varoma → velocidad 1.
3. A continuación volcar de golpe la harina en el aceite caliente para **escaldarla** y añadir el agua y la sal.
4. Programar → en frio → 15 o 20 segundos → velocidad 6 hasta comprobar que tenemos una masa homogénea.
5. Estirar esta masa con un rodillo, como hacemos con la masa de la pasta quebrada, y formar empanadillas que luego freiremos en abundante aceite de oliva virgen extra caliente.
6. Esta es la clásica masa de las empanadillas, pero también se puede usar para confeccionar **empanadas,** pues es una masa ligeramente **hojaldrada** y algo más fina que la tradicional.



5. TORTITAS O PANCAKES

Ingredientes

- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 2 claras de huevo a punto de nieve
- **Retirar la mariposa**
- 300 g de leche
- 200 g de harina
- 100 g de maicena
- 50 g de azúcar
- 10 g de sal
- 10 g de levadura en polvo
- 2 yemas de huevo
- 100 g de nata liquida

1. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** volcar en el vaso **muy limpio y bien seco** las 2 claras y montarlas → 2 o 3 minutos → velocidad 3 hasta que estén muy duras. **Retirar la mariposa.** Sacarlas y reservarlas rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda para no tener que fregarlo.

2. Volcar ahora el resto de los ingredientes por el orden escrito y mezclarlos → unos segundos → velocidad 6 hasta que la mezcla aparezca uniforme y sin grumos. Bajar con la espátula todo lo que se ha esparcido por las paredes.

3. Añadir ahora las claras que habíamos reservado y mezclarlas únicamente con un tenedor para que no pierdan nada de aire.

4. Volcar esta masa en un cuenco, taparlo con film y dejarla reposar 30 minutos.

5. Al cabo de ese tiempo escoger una sartén antiadherente de diámetro pequeño, pulverizarla o pintarla con aceite y una brocha de silicona, calentarla e ir echando **pequeñas porciones** de esta pasta de manera que recubran únicamente la superficie. No echar mucha cantidad para que las tortitas no resulten demasiado gruesas, ya que se quedarían crudas por dentro. Cuando veáis que ya están tostadas por un lado y que aparecen como burbujitas de aire, con una **espátula resistente al calor y apta para material antiadherente** darles la vuelta para que se doren por ambas caras.

6. Servirlas con nata montada, como en la pág. 102, y salsa de chocolate, salsa de fresas, de frambuesas, de caramelo... Están deliciosas.

6. MAGDALENAS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Ingredientes

- 200 g de harina
- 20 g de levadura en polvo
- 200 g de azúcar
- 2 cm de canela en rama
- piel de limón rallada
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 4 huevos gordos de 62-72 g
- 200 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave
- **Retirar la mariposa**
- moldes de silicona para magdalenas o cápsulas especiales de papel

1. Para no tener que esperar después, empezar por calentar el horno a **170°** si vamos a trabajar **con turbo,** o a 180° si lo vamos a hacer con horno tradicional.

2. Volcar en el vaso la harina y la levadura y mezclarlas → 30 segundos → velocidad 3. Con esta operación, que antes se llamaba «tamizar», queda un conjunto muy fino y sin ningún grumo. Sacarlas y reservarlas.

3. Sin fregar el vaso volcar ahora el azúcar y triturarlo → velocidad máxima para hacerlo glas.

4. A continuación, triturar encima primero la canela, también → velocidad máxima, y después la piel de limón, que, al soltar sus esencias, nos va a mojar ligeramente el azúcar. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desparramado por las paredes del vaso y la tapa.
5. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** añadir los huevos y batirlos → en frío → 6 minutos → velocidad 4. Conseguimos una mezcla blanquecina ligeramente amarillenta debida a este batido intenso. Rebañar de nuevo con la espátula de goma blanda las paredes y la tapa, que se quedan totalmente manchadas de huevo.
6. Agregar el aceite y mezclarlo → 10 segundos → velocidad 4.
7. **Retirar la mariposa** y añadir la harina ya mezclada con la levadura e incorporarla programando → 4 segundos → velocidad 4. Si no se hubiera integrado del todo programar → 2 segundos más → a la misma velocidad 4.
8. Volcar esta masa en cápsulas, preferentemente de silicona o de papel especial rizado, llenándolas solamente hasta los 2/3, espolvorearlas con azúcar normal e introducirlas en el horno que ya estará caliente.
9. Dependiendo de los hornos podéis tardar entre 10 y 15 minutos. ¡Mucho cuidado para que no se tuesten demasiado al principio, porque no subirían o lo harían muy poco, y no abrir el horno durante todo el proceso, ya que se bajarían rápidamente al entrar aire a diferente temperatura!
10. Desmoldarlas cuando estén frías.
11. Congelan estupendamente en un recipiente hermético o en una bolsa de congelación.

7. CREPES

Ingredientes

- 170 g de harina
- 350 g de leche
- 2 huevos de 62-72 g
- 2 cucharadas de brandy
- 70 g de azúcar
- si las crepes son saladas poner solo 30 g de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 20 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave

1. Volcar todos los ingredientes de la receta y batirlos → 15 segundos → velocidad 4 hasta comprobar que toda la mezcla está uniforme.
2. Dejarla reposar durante 30 minutos, aunque si se tiene prisa se puede eliminar este reposo, que no es totalmente imprescindible.
3. A continuación, en una sartén antiadherente pequeña ligeramente engrasada, volcar pequeñas cantidades de esta masa semilíquida de manera que quede recubierta toda su superficie de **una capa muy fina.**

4. Cuando se haya dorado por una cara darle la vuelta para que lo haga por la otra.
5. Si disponéis de una crepera eléctrica, que encontraréis con facilidad en las buenas tiendas de electrodomésticos, esta operación es sencillisima y la pueden realizar hasta los niños. Además, todas las crepes salen igualitas, muy finas, y se tarda bastante menos.
6. Las crepes se pueden rellenar de múltiples mezclas **saladas** o **dulces.** Entre las primeras tenemos el relleno de marisco de la pág. 266, de espárragos ya cocidos mezclados con salsa tártara, de gambas o langostinos pequeños mezclados con salsa rosa ...
7. Entre las preparaciones dulces la más tipica es la de las *Crepes Suzette* que viene a continuación, pero también resultarán exquisitas y diferentes si se rellenan con la mermelada de tomate o con la de pimientos rojos, cuyas recetas encontraréis en las págs. 332 y 333.

CREPES SUZETTE FLAMBEADAS O ESPOLVOREADAS CON AZÚCAR

Ingredientes

- La masa de crepes anterior

Para la salsa Suzette

- 3 mandarinas preferiblemente clementinas, si se tienen
- 70 o 100 g de azúcar
- 10 g de maicena
- 30 g de mantequilla
- 100 g de licor de mandarinas, Triple seco, Curaçao o Cointreau

1. Para preparar esta salsa pelar las clementinas a fondo, es decir, «a lo vivo», quitándoles todas las hebritas blancas que tienen entre los gajos y volcarlas en el vaso junto con el azúcar y la maicena. Triturarlas → unos segundos → velocidad 4, subiendo hasta la máxima si hiciera falta, hasta **conseguir un puré muy fino.** El tiempo dependerá de la clase de las mandarinas. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desparramado por las paredes y la tapa del vaso.
2. Programar ahora → 100° → velocidad 4 hasta que cueza y espese un poquito.
3. Añadir entonces la mantequilla, para suavizar, y el licor, para aromatizar, y remover solo con la espátula hasta que se mezclen bien.
4. Cuando todas las crepes estén ya fritas, ver más arriba, colocar una pequeña porción de esta salsa en el centro de cada una y doblarlas en dos como si fueran pañuelos, o enrollarlas formando canutillos.
5. Para servirlas, espolvorearlas con azúcar glas o flambearlas siguiendo los pasos de la leche frita de la pág. 341.

8. PETISÚS, PROFITEROLES O PETITS CHOUX

Ingredientes

- Pesar 160 g de harina
- 250 g de agua
- 100 g de mantequilla
- 1 cucharadita rasa de sal
- un pizco de azúcar
- 4 huevos de 62-72 g

1. Pesar previamente la harina que luego tenemos que echar de golpe, sacarla y reservarla. Si no sabéis cómo hacerlo, consultar la pág. 293.
2. Volcar en el vaso el agua, la mantequilla, la sal y el azúcar y programar → 4 minutos → 100° → velocidad 1 o hasta que el agua rompa a cocer.
3. Vigilar la salida de vapor por el cubilete para que no tengamos pérdida de líquido, que haría que la masa saliera demasiado espesa, y **en cuanto salga vapor** escaldar la harina echándola toda de golpe y mezclarla → unos segundos → velocidad 6 hasta comprobar, levantando un poco el cubilete, que se despega completamente de las paredes del vaso en un bloque. En este paso no hace falta poner calor porque con el que le queda al vaso es suficiente.
4. Mientras se enfría un poco esta masa batir muy ligeramente los huevos en un plato, solo rompiendo las yemas.
5. Añadirlos a la masa anterior y mezclarlos → siempre en frío y → velocidad 6 hasta que esta nueva masa se vuelva a despegar de las paredes.
6. Para saber si esta masa **está en su punto,** hacer una marca en forma de cinta, con el dedo, por su superficie, que debe desaparecer al poco tiempo.
   También podéis introducir en el vaso la espátula y comprobar si la masa se adhiere a ella. Si así fuera, batirla → 10 o 15 segundos más → a la misma velocidad 6 para que con el calor residual del vaso se seque un poco y ya no se pegue a la espátula.
7. **Para preparar la bandeja del horno,** lo más cómodo es colocar encima una **lámina de silicona,** ver pág. 59, o forrarla con papel vegetal pintado con mantequilla y espolvoreado con harina.
8. A continuación meter la masa de los petisús en una manga de pastelería con boquilla del número 12, lisa o rizada, y formar los palitos alargados de los «éclair», o las bolitas redondas de los «bocaditos» o «choux».
9. Hornearlos con **turbo, es decir, con aire caliente envolvente, a 180°** unos **18 o 20 minutos,** hasta comprobar que están cocidos en su interior. (Si utilizamos un horno tradicional, trabajar a 190° o 200°.)
10. Cuando ya estén cocidos, sacarlos del horno e inmediatamente **abrirlos por la mitad con unas tijeras** para que se terminen de secar en su interior; de lo contrario, al guardar cierta humedad dentro se pondrían reblandecidos.

11. Rellenarlos con la crema escogida, que puede ser dulce o salada.
12. El horno **no se puede abrir durante los 10 primeros minutos de horneado** porque el vapor que se escapa de la masa se perdería y la masa se bajaría con la nueva temperatura fría que penetrara.



ROSCA DE PETISÚ CON POLLO Y CHAMPIÑONES

Ingredientes

- La masa de petisú anterior

Para el relleno
- 100 g de queso emmental
- 250 g de bechamel
- 30 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave
- 70 g de jamón serrano
- 150 g de champiñones
- 200 g de pechuga de pollo
- sal y pimienta blanca recién molida

Para la bechamel
- 250 g de leche
- 40 g de harina
- 30 g de mantequilla
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

Para barnizar la rosca
- un poco de huevo batido



Preparación y horneado de la masa de petisú del rosco

1. Preparar la bandeja del horno como os acabo de explicar en la pág. anterior.
2. Meter la masa de petisú en una manga pastelera de plástico, sin necesidad de boquilla, y confeccionar un anillo de unos 26 cm de diámetro.
3. Primero hacemos un anillo igual de gordo por todas partes y, como nos sobra masa, pegamos otro círculo interior a este primero, y si todavía queda más masa colocamos un tercer círculo encima de estos dos, acaballado.
4. Pintar la rosca con el huevo batido para que brille y meterla en el horno caliente. Si trabajamos con **turbo,** es decir, con aire caliente envolvente, hornearemos a **180º** durante aproximadamente 15 o 20 minutos, tiempo en el que el petisú subirá. **Durante este tiempo no se podrá abrir el horno.**
5. Si trabajamos con horno tradicional serán 10º más, como siempre.
6. Cuando el petisú haya subido y haya empezado a dorarse bajar la temperatura 10º, es decir, a **170º,** y seguir horneando alrededor de 10 o 15 minutos más.
7. Sacar entonces la bandeja del horno y, con cuidado para no quemarnos, ayudándonos de **guantes de silicona** y del cuchillo largo del jamón, abrir la ros-

ca por la mitad; veremos que todavía quedan en el interior del petisú restos de masa cruda. Volver a meter en el horno estos dos trozos de rosca abiertos a la misma temperatura que teníamos, para que esta masa cruda se termine de hacer. Tener cuidado de no hornearla demasiado para que no se reseque.

Preparación del relleno del rosco

1. Rallar el queso → velocidad máxima, sacarlo y reservarlo rebañando bien con la espátula de goma blanda para no tener que fregar el vaso.
2. Echar el jamón y picarlo finito, en hebras → 2 o 3 segundos → velocidad máxima. Sacarlo también y reservarlo rebañando de nuevo el vaso.
3. Volcar el aceite y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
4. Pulsar el botón de giro a la izquierda, añadir la pechuga de pollo cortada en tiras ni muy largas ni muy finas y los champiñones fileteados y cocerlos → 5 minutos → Varoma → **velocidad cuchara** colocando el cestillo en el lugar del cubilete para favorecer la evaporación. Como todos los champiñones no son iguales, si esta mezcla resultase caldosa, colarla y utilizar este líquido, que es jugo concentrado de pollo y champiñón, para cualquier sopa o salsa. El champiñón, cuanto más se cuece, más líquido suelta.
5. Añadir el jamón y mezclarlo con la espátula. Sacar esta mezcla y reservarla.
6. Confeccionar ahora la bechamel volcando en el vaso todos los ingredientes en el orden establecido y programando → 100º → velocidad 4 hasta que cueza. En este caso la bechamel es algo más espesa que de costumbre, ya que la proporción de leche y harina es diferente. Si queréis sofreír antes la harina con la mantequilla, aunque no hace falta, consultar la pág. 126.
7. Una vez hecha añadirle el queso rallado para que se funda con el calor residual que tiene. Reservar, si se quiere, un poquito para espolvorear el rosco por fuera, al servirlo.
8. Mezclar todos los ingredientes del relleno entre sí, es decir, la bechamel con queso con el pollo, el jamón y los champiñones con la ayuda de la espátula.

Elaboración final del rosco

1. Retirar de la bandeja el rosco de petisú ya horneado, con cuidado para que no se rompa, y rellenarlo con toda la mezcla que tenemos preparada.
2. Servirlo espolvoreando por encima algo de queso rallado.

II. MASAS CON LEVADURA DE PANADERO O LEVADURA PRENSADA QUE NECESITAN MUCHO AMASADO

- Las masas que necesitan levadura de panadero llevan, en general, bastante cantidad de harina, y necesitan un **amasado fuerte** que se realiza **siempre** en velocidad **espiga.** Entre ellas tenemos la masa de las empanadas, de las medias noches, de las pizzas, del pan, de las rosquillas caseras modernas...
- Esta **levadura prensada o levadura de panadero** es imprescindible para aquellas masas que necesitan fermentar. La podéis comprar en las buenas panaderías y boutiques del pan y en pastelerías donde os conozcan. Como no os venderán una sola dosis, recién comprada, dividirla en porciones de 15 o 20 g, que son las que se utilizan normalmente, envolverlas con varias capas de plástico transparente o plastifilm e introducirlas en un recipiente hermético pequeño o en una bolsa de congelación y congelarlas. Os durarán 6 meses. Si la conserváis simplemente en la nevera, en unos días olerá mal y se os estropeará.
- Si tenéis costumbre de hacer en casa este tipo de masas fermentadas, podéis tener siempre en el congelador levadura de panadero congelada. Para usarla, descongelarla a temperatura ambiente durante unos minutos, o echarla directamente en el vaso del Thermomix que contenga **un líquido templado.** En este caso tardará unos segundos más en disolverse.
- La levadura de panadero, al disolverse en un líquido templado, hace subir después la masa con mayor facilidad. Pero, ¡cuidado!, si el líquido estuviese demasiado caliente, la levadura perdería su efecto leudante y la masa no subiría. Por ello, trabajarla siempre a las temperaturas que os marco.
- Poner siempre la cantidad indicada en la receta y nunca una mayor, ya que no por ello la masa subiría más, y sin embargo dejaría un sabor ácimo.
- Hoy también venden **levadura de panadero liofilizada,** pero a veces los resultados no son tan buenos como con la fresca y siempre hay que utilizar una cantidad mayor. Personalmente prefiero usar la fresca.
- **La levadura en polvo normal** o levadura química que usamos para los bizcochos aquí no nos sirve, pues no produce la misma fermentación.
- **La harina usada en todas las recetas es harina normal de trigo.**

Fermentación de las masas que llevan levadura de panadero o levadura prensada

- Todas estas masas, antes de estirarlas, necesitan un periodo previo de descanso para que fermenten, y hay que dejarlas subir durante 1 hora y ½ o 2 horas a temperatura ambiente.
- Antiguamente, todas ellas se cubrían con un paño húmedo para que su superficie no se resecara. ¡Todavía los antiguos lo hacen! Hoy tenemos el maravilloso plástico, mucho más higiénico, práctico y limpio.

- Para ello colocar la masa ya amasada en un plato grande y meter este dentro de **una bolsa de plástico bastante mayor,** con su cierre debajo del plato, dejando **la parte de bolsa que cubre la masa muy holgada, con mucho espacio libre,** porque el volumen de la masa, al subir, va a aumentar considerablemente. Incluso en el caso de la masa de pizza o de las medias noches, la masa se nos saldrá del plato debido a la gran fermentación que se produce en su interior con su correspondiente crecida. Esta bolsa que recubre la masa no solo nos impide que se forme costra en su superficie, sino también que pierda humedad, lo que la resecaría. **No pegar nunca a la masa lámina de plástico transparente,** que le impediría subir.
- Este proceso de fermentación de las masas se puede acelerar considerablemente colocándolas en un sitio templado, encima de un radiador en invierno, o **en el horno tradicional previamente calentado a 40 grados de temperatura pero ya apagado.**

1. MASA DE EMPANADA GALLEGA

Ingredientes

- 80 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave
- 50 g de vino blanco seco
- 50 g de agua
- 1 huevo de 62-72 g
- 1 cucharadita de sal
- 20 g de levadura prensada
- 350 g de harina

- un poco de huevo batido para abrillantar su superficie

1. Volcar en el vaso todos los ingredientes de la receta, menos la levadura y la harina y programar → 2 minutos → 37° → velocidad 4 para templarlos.
2. A continuación, **y ya sin calor,** añadir la levadura y mezclarla → unos segundos → en la misma velocidad 4 hasta que se disuelva bien. Comprobar, levantando el cubilete, que se ha deshecho por completo.
3. Añadir ahora, para empezar, 330 g de harina e incorporarlos a la mezcla anterior durante → unos segundos, los que hagan falta, que no serán siempre los mismos → velocidad **espiga.** En cuanto la bola de masa esté formada, parar la máquina.
4. Si esta pasta resulta pegajosa a las manos, o vemos que las paredes del vaso y la misma masa están muy mojadas, es que necesita más harina. Para ello incorporar los 20 g que faltan y volver a amasar → velocidad **espiga.**
5. Si todavía estuviese mojada y se pegase a los dedos, añadir más harina, pero poco a poco, **hasta que ya no lo haga.** Incorporarla siempre → velocidad

espiga. Debe **quedar una masa elástica y blandita como el chicle, que no se pegue a las manos.**

6. Dejarla reposar como os he indicado en las explicaciones generales de la pág. 300 y mientras tanto preparar el relleno, que deberá estar frío a la hora de volcarlo en la empanada estirada.
7. Cuando la masa ya está muy subida y llena de «ojos» por la fermentación producida en su interior, cortarla en dos partes iguales y estirarlas muy finas con la ayuda del rodillo de cocina.
8. Como la empanada se suele presentar en forma rectangular, forrar con esta mitad de masa una placa de pastelería rectangular y bajita o la bandeja del horno si es de hojalata, aluminio o acero inoxidable, y para poder desmoldarla con facilidad colocar sobre dicha bandeja una lámina de silicona, ver pág. 59, o papel vegetal, también llamado sulfurizado, barnizado de mantequilla. También se puede preparar en el molde desmontable, redondo y antiadherente empleado para la pasta quebrada y para la sablée de la pág. 292, aunque os sobrará un poco de masa.
9. Sobre esta base volcar el relleno escogido, y luego cubrirlo con la otra mitad de masa estirada, pegándola muy bien a la parte de abajo con los dedos humedecidos, haciendo como una especie de reborde o «dobladillo» para que al cocer no se abra.
10. En el centro de la empanada practicar con el dedo un orificio, que es lo que se llama «chimenea», y por donde la empanada respirará.
11. Para adornar la empanada, si sobran recortes de pasta, se pueden hacer con ellos tiras, hojas, redondeles..., incluso una especie de flor para colocar en la chimenea, pero dejando siempre el agujero sin tapar del todo.
12. Barnizar con huevo batido y una brocha de silicona la superficie y los adornos para que la empanada brille.
13. Hornearla con el **horno ya caliente.** Si vamos a trabajar con **turbo,** es decir, con **aire caliente envolvente,** necesitaremos una temperatura de unos **200° o 210°,** y si trabajamos con un horno tradicional, utilizar preferentemente calor solo en la parte inferior, y la temperatura en este caso será aproximadamente de 210° o 220°. Dependiendo de los hornos se puede tardar entre **30 o 35 minutos,** hasta comprobar, pinchando la masa en el centro con una aguja fina, que está del todo cocida.
14. La verdadera masa de empanada está hecha con manteca de cerdo, pero personalmente prefiero hacerla con aceite de oliva, que es más sano.
15. Si queréis que esta masa tenga más sabor podéis añadirle, junto con todos los ingredientes, en el punto 1, $^1/_2$ o 1 cucharadita de pimentón de La Vera, que proporciona no solo aroma sino color.

EMPANADA DE SARDINAS

Ingredientes

- La masa de empanada de la pág. 301

Para el relleno
- 2 huevos duros
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 250 g de cebolla
- 250 g de pimiento rojo o verde
- 100 g de tomate triturado de lata clase extra
- un pizco de azúcar
- sal y pimienta blanca recién molida
- 3 o 4 latas de sardinillas en aceite de oliva de 110 g de peso neto

1. Preparar la masa de empanada como os explico en la pág. 301. Sacarla y reservarla rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda para no fregarlo.
2. Volcar ahora en el vaso los huevos duros y picarlos → 2 segundos → velocidad 4. Sacarlos, reservarlos y rebañar de nuevo el vaso, frotándolo con papel absorbente de cocina si hiciera falta para no tener que fregarlo.
3. Echar el aceite y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Si las sardinillas están envasadas en aceite de oliva emplearlo para realizar este sofrito, añadiendo el que haga falta hasta los 50 g.
4. Sobre el aceite caliente volcar la cebolla y el pimiento cortados en trozos de tamaño parecido y picarlos → 4 segundos → velocidad 5.
5. Sofreírlos → 10 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Si el pimiento es morrón, de lata, hay que escurrirlo muy bien y secarlo con papel absorbente de cocina para que no nos agüe el relleno. Entonces no necesita sofrito, solo lo precisa la cebolla, que con → 7 minutos → Varoma → velocidad 1 tiene suficiente
7. Añadir el tomate, el azúcar, la sal y la pimienta y sofreír de nuevo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1. Si este sofrito no está muy espeso, programar algún minuto más de cocción para que se concentre, con el cestillo colocado en el lugar del cubilete para favorecer la evaporación. Los gallegos suprimen muchas veces el tomate, precisamente para evitar que les ablande la masa.
8. Agregar al sofrito los 2 huevos duros picados y mezclarlos con la espátula.
9. Mientras este relleno se enfría un poco colocar encima de la masa de la empanada ya estirada las sardinillas, a las que se les quita previamente la cola para que no estorbe al comerlas. Se pueden dejar enteras o cortadas en 2 o 3 trozos. Si se toman enteras, conservando su espinita que está muy tierna, constituyen una buena fuente de calcio y vitamina D.
10. Volcar encima el sofrito ya frío o templado, tapar la empanada con la otra mitad de la masa y seguir las explicaciones de la pág. 302.

EMPANADA DE BONITO

Es la misma receta anterior sustituyendo las sardinillas por 300 g netos de bonito en aceite o bonito en escabeche, como se prefiera.

MÁS EMPANADAS

Se pueden hacer también empanadas con los rellenos de la *Quiche de queso azul con pasas* de la pág. 290, de la *Tarta de boquerones, pimientos y ajos tiernos* de la pág. 291,y con la *Quiche de pollo y champiñones con canela* de la pág. 289. En esta última, una vez colocada la «tapadera» de la empanada, espolvorear su superficie con la canela, a continuación con el azúcar glas y después hornearla.

2. MASA DE MEDIAS NOCHES O SUIZOS

Ingredientes

- 250 g de leche
- 130 g de mantequilla
- un pizco de sal
- 50 g de azúcar
- 20 g de levadura de panadero
- 500 g de harina
- 1 huevo batido para pintarlas

1. Volcar en el vaso la leche, la mantequilla, la sal y el azúcar y programar → 2 minutos → 37° → velocidad 1. Comprobar, levantando el cubilete, que esta se ha deshecho del todo.
2. A continuación añadir la levadura de panadero y mezclarla con los ingredientes anteriores → unos segundos → velocidad 4.
3. Añadir la harina, dejando siempre como 50 g del total que indica la receta sin echar, y amasar → velocidad **espiga** hasta que veamos una bola de masa bien homogénea.
4. Si la masa está algo mojada o se pega a las manos, añadir harina **hasta que haga falta,** ver pág. 301, aunque nos pasemos un poco de la cantidad indicada en la receta.
5. Meter esta bola en **una bolsa grande de plástico** como he explicado en la página citada anteriormente, **nunca envuelta en film transparente.**
6. Encima de la placa del horno donde vayamos a hornear las medias noches colocar una lámina de silicona, si se tiene, en lugar de papel vegetal embadurnado de mantequilla, como se hacia antiguamente. Sobre esta silicona poner la bolsa con la masa. Dejarla fermentar a su aire o acelerar el proceso como os he explicado en la pág. 300.

7. Cuando la masa de las medias noches ya ha fermentado y está llena de «ojos», como está toda desparramada, juntarla bien con las manos.
8. Ir haciendo unas bolitas como de 3 cm de diámetro, o unos panecillos de 3 cm de largo y colocarlos **bastante separados** unos de otros en esta misma bandeja recubierta de silicona.
9. Precalentar mientras tanto el horno a **180°** si vamos a trabajar con **turbo,** es decir, con **aire caliente envolvente,** o a 190° si las vamos a hornear con el horno tradicional.
10. Mientras el horno coge temperatura, las medias noches, ya formadas, vuelven a subir bastante simplemente encima de la mesa de la cocina.
11. Cuando el horno está caliente, las medias noches **han subido de nuevo** lo suficiente.
12. Pintarlas con la ayuda de una brocha de silicona con huevo batido, o con solo yema batida si se desea que brillen más.
13. Si se quiere, se les puede hacer en el centro una especie de corte muy poco profundo con la parte roma de un cuchillo de postre y espolvorear por encima un poco de azúcar normal, como se hace para los suizos.
14. Introducir las medias noches en el horno caliente, y si son pequeñas, del tamaño indicado, tardarán en cocerse a la temperatura que os he dicho unos **10 o 12 minutos.** De todas maneras, comprobar que están hechas por dentro abriendo una por la mitad.
15. Las medias noches, aunque vuelven a subir encima de la mesa una vez formadas, en el horno crecen de nuevo todavía más, por ello hay que dejar entre ellas bastante espacio libre para que al crecer no se peguen unas con otras.
16. Estas medias noches salen fantásticas y son facilísimas de hacer. Se pueden congelar, aunque simplemente envasadas en una buena bolsa de plástico y bien cerradas se conservan varios días en la nevera.

3. MASA DE PIZZA

Ingredientes

- 200 g de agua
- 1 cucharadita de sal
- 20 g de levadura de panadero
- 50 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave
- 400 g o algo más de harina

1. Volcar en el vaso el agua y la sal, programar → 2 minutos → 37° → velocidad 1 y amasar en velocidad espiga durante 40 segundos.
2. Agregar la levadura y disolverla → unos segundos → velocidad 4.
3. Añadir ahora el aceite y mezclarlo → 10 segundos → también velocidad 4.

4. Agregar como 360 g de harina y amasar → velocidad **espiga.**
5. Si hiciera falta, porque la masa está pegajosa, añadir el resto de la harina, **poco a poco,** hasta que resulte una masa elástica, como chicle, pero que no se pegue a las manos.
6. Dejarla subir como os he explicado en la pág. 300.
7. Colocarla después directamente encima de la bandeja del horno, pulverizada o barnizada de aceite, o recubierta con la lámina de silicona, y estirarla con las manos también manchadas de aceite.
8. Colocar el relleno escogido y hornearla hasta que esté cocida, ver a continuación la *Pizza de cebolla*.



PIZZA DE CEBOLLA

Ingredientes

- La masa de pizza anterior

Para el relleno

- 200 g de queso emmental o parmesano
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 800 g de cebollas
- sal y pimienta blanca recién molida



1. Hacer la masa de pizza de la página anterior.
2. Mientras la masa está subiendo podemos ir preparando el relleno.
3. Cortar las cebollas en anillas finas.
4. Volcar el queso en el vaso y rallarlo → velocidad máxima. Sacarlo y reservarlo rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda. Frotarlo con papel absorbente de cocina si hiciera falta para no tener que fregarlo.
5. Volcar el aceite y calentarlo → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Pulsar este botón, añadir las cebollas y sofreírlas → 20 minutos → Varoma → velocidad 1, salpimentándolas previamente.
7. Cuando la masa de pizza haya subido, untarse las manos con un poco de aceite, volcarla encima de la placa de pastelería o de la bandeja del horno si es de hojalata, aluminio o acero inoxidable, que también estará embadurnada de aceite o recubierta de la lámina de silicona, e ir estirándola con las manos hasta forrar toda la bandeja.
8. Estirarla finita, sin necesidad de rodillo, para que la pizza no quede amazacotada, ya que volverá a subir en el horno.
9. Encima de la masa volcar las cebollas ya rehogadas, espolvorearlas abundantemente con el queso rallado y meterla en el horno fuerte precalentado a **200° o 210°** si

se trata de un horno turbo, es decir, con aire caliente envolvente, o a 210° o 220° si se trata de un horno convencional.

10. Hornearla hasta comprobar, pinchando con una aguja larga y fina que debe salir completamente limpia, que toda la masa está cocida.
11. Esta pizza, que solo lleva mucha cebolla y bastante queso, es estupenda y totalmente diferente a las tradicionales que todo el mundo sabe hacer, por ello os la incluyo aquí, ya que os encantará.
12. También podéis hacer con esta masa de pizza la *Tarta de boquerones, pimientos y ajos tiernos* de la pág. 291.

4. MASA DE PAN CON AJOS O CON AJOS Y COMINOS

Esta masa de pan lleva los mismos ingredientes que la *Masa de Pan y sobrasada* de la pág. 309, eliminando este embutido y picando muy finamente, al principio, pulsando 1 o 2 veces el botón turbo, 2 o 3 dientes de ajo, o los ajos y una cucharada de cominos. Estos trocitos diminutos que forman quedarán después uniformemente repartidos por toda la masa.

5. MASA DE PAN CON NUECES Y PASAS

Ingredientes

- 300 g de agua
- 1 cucharadita de sal
- 20 g de azúcar
- 20 g de levadura de panadero
- 500 g de harina
- 100 g de nueces en trozos grandes
- 80 g de pasas sultanas = californianas = de Corinto

1. El procedimiento es el mismo que para las medias noches de la pág. 304.
2. Templar primero el agua, la sal y el azúcar programando → 2 minutos → 37° → velocidad 1
3. Añadir después la levadura disolviéndola bien → velocidad 4.
4. Por último agregar la harina, dejando por ejemplo 30 g sin echar, y amasar → velocidad **espiga** hasta conseguir una masa bien homogénea
5. Se puede dejar subir la masa sin añadir las nueces, y, cuando vayamos a formar el pan, introducirlas con las manos en el interior al mismo tiempo que las pasas.
6. Hornear a **200° si se trata de un horno con turbo o calor envolvente** durante unos 15 minutos aproximadamente. Si se trata de un horno tradicional recordar que tenéis que trabajar siempre con 10° más.

6. MASA DE PAN DE MOLDE

Ingredientes

- 250 g de leche
- o 120 g de agua y 130 g de leche
- 30 g de mantequilla
- 1 cucharadita con colmo de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 20 g de levadura de panadero
- 450 g de harina
- un molde alargado tipo plumcake de silicona o antiadherente

1. El procedimiento es el mismo que para las medias noches de la pág. 304.
2. Templar primero la leche, el agua, la mantequilla, la sal y el azúcar programando → 2 minutos → 37° → velocidad 1
3. Añadir después la levadura disolviéndola bien → velocidad 4.
4. Por último agregar la harina, dejando por ejemplo 30 g sin echar, y amasar → velocidad **espiga** hasta conseguir una masa bien homogénea.
5. Hay un molde especial con tapa para hornear el pan de molde, pero no es imprescindible, ya que con el clásico molde antiadherente de plumcake, o el de silicona, también se obtienen buenos resultados, aunque todas las rebanadas no salen del mismo tamaño, pues el pan sube un poco por el centro.
6. Barnizar este molde con mantequilla, si es antiadherente, y volcar en él toda la masa de pan. Si es de silicona no lo necesita.
7. Dejar subir esta masa durante 1 hora volcada ya en el molde, en la cocina o en un horno precalentado a 40° pero **ya apagado,** como os he explicado en la pág. 301, tapándolo siempre con una bolsa de plástico que quede muy holgada, evitando así que su superficie se reseque. Si lo hiciera, por estar destapada, no subiría.
8. Al cabo de ese tiempo hornearlo a una temperatura fuerte de **180°- 190° si es con turbo** o a 190°- 200° si es con horno tradicional. Dependiendo de los hornos podrá tardar 10 minutos o más.
9. Comprobar que está cocido en su interior pinchándolo en el centro con una aguja larga y fina, que deberá salir totalmente limpia.
10. Este pan, una vez frío, se puede cortar en rebanadas finas con la ayuda de un cuchillo de sierra y guardarlo en el congelador ya cortado, con lo cual, a medida que nos vaya haciendo falta iremos sacando el necesario sin tener que descongelar el resto.
11. Aunque mucho más sano, este pan no se parece en nada a los panes de molde convencionales, entre otras cosas porque no lleva ningún aditivo de los muchos que se les añaden a estos para que se esponjen bien, para que suban rápidamente, para que no formen costra, para que no se endurezcan ni se enmohezcan... Pero, si lo horneáis bien, está muy rico.

7. MASA DE PAN Y SOBRASADA

Ingredientes

- 300 g de agua
- 1 cucharadita de sal
- 20 g de levadura de panadero
- 500 g de harina
- 200 g de sobrasada

1. El procedimiento es el mismo que para las medias noches de la pág. 304.
2. Volcar en el vaso el agua y la sal y templarla programando → 2 minutos → 37° → velocidad 1.
3. A continuación añadir la levadura de panadero y mezclarla con los ingredientes anteriores → velocidad 4 hasta comprobar, levantando el cubilete, que se ha deshecho del todo.
4. Añadir la harina, dejando siempre como 50 g del total que indica la receta sin echar, y amasar → velocidad **espiga** hasta que veamos una bola de masa bien homogénea.
5. Después de la subida de la masa, al darle la forma al pan, que puede ser redonda o alargada, se debe introducir el trozo de sobrasada, bien en el centro para que no se salga durante el horneado.

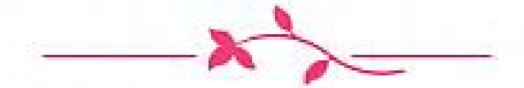
8. ROSQUILLAS CASERAS MODERNAS

Ingredientes

- 100 g de azúcar
- un trocito de canela en rama
- 10 g de piel de limón y de naranja
- un pizco de sal
- 1 cucharadita de azúcar avainillado
- 50 g de almendras
- 100 g de leche
- 20 g de levadura de panadero
- 2 huevos de 62-72 g
- 20 g de brandy
- 60 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave, o del refinado
- 400 g de harina

1. Volcar en **el vaso bien seco** el azúcar y la canela y triturarlos → velocidad máxima hasta reducirlos a polvo fino.
2. Agregar encima las pieles coloreadas de los cítricos, sin nada de piel blanca, y rallarlas también → velocidad máxima hasta que no quede ningún trocito.
3. Añadir ahora la sal, el azúcar avainillado y las almendras y reducirlas también a polvo → velocidad máxima.

4. Sacar toda esta mezcla del vaso, rebañándolo bien con la espátula de goma blanda, y reservarla.
5. Sin fregarlo, volcar ahora la leche junto con la levadura y deshacerla programando → 1 minuto → 37° → velocidad 3.
6. Sobre ella volcar la mezcla anterior de azúcar y almendras que habíamos reservado, los huevos, el brandy y el aceite y mezclar → unos segundos → velocidad 4.
7. Agregar por último la harina y amasar → velocidad **espiga** hasta obtener una bola de masa uniforme. Tiene que quedar, como siempre, una masa chiclosa que no se pegue a las manos. Por este motivo **no añadáis desde el principio toda la harina,** porque unas veces se necesita más y otras menos.
8. Sacar esta masa y dejarla fermentar como os explico en la pág. 300.
9. Cuando haya doblado su tamaño, coger porciones de unos 70 g, rodarlas entre las manos formando bolas y meter el dedo en cada una de ellas para darles forma de rosquilla.
10. Freírlas en abundante aceite de oliva virgen extra, escurrirlas sobre papel absorbente de cocina y envolverlas en azúcar mezclado con canela en polvo.
11. También se pueden hornear, con el consiguiente ahorro de calorías, aunque la textura final no es la misma. En el horno, en la posición turbo a 160°, tardan 15 minutos y doblan de nuevo su tamaño.
12. Podéis bañar ahora estas rosquillas con la *Salsa de chocolate* de la pág. 362, o emborracharlas con un almíbar clarito como el de la pág. 358.
13. Estas rosquillas caseras son diferentes a las que se adquieren en la calle, entre otras cosas porque son totalmente naturales, mientras que las industriales llevan lecitina, dextrosa, gluten, grasas, aromas, aceites vegetales sin identificar, agar agar, estabilizadores ..., en definitiva, una serie de aditivos que no podemos adquirir en casa.
14. Pero, si las probáis, os gustarán, porque están muy ricas.



ZUMOS

CÓMO SE HACEN ZUMOS EN EL THERMOMIX

- Los zumos que se consiguen en el Thermomix se pueden llamar **integrales** porque conservan toda la pulpa de la fruta, y en muchos casos toda su piel, donde se encuentra la mayor cantidad no solo de vitaminas sino de fibra.
- Estos zumos son el mejor ejemplo de lo que es una **trituración total,** lo mismo que el gazpacho o los sorbetes, donde todos los ingredientes quedan reducidos a un puré espeso, pero finísimo, sin hebras ni pieles.
- Como resultan muy espesos al tratarse realmente de **fruta triturada,** habrá que añadirles agua en mayor o menor cantidad dependiendo del gusto de cada uno.

Ventajas dietéticas de un zumo integral elaborado en el Thermomix

- Este zumo integral es buenísimo para la salud y habría que tomarse cada mañana 1 o 2 vasos. Además del aporte vitamínico de las frutas, sus fibras son un laxante fantástico y gracias al agua añadida hidratamos todo nuestro cuerpo, incluido el cutis.
- Estas **fibras naturales** de las pieles de las verduras y de las frutas, **aunque queden totalmente trituradas,** siguen teniendo el mismo efecto que si estuvieran sin triturar. Van a pasar por el tracto intestinal arrastrando tras de sí todas las impurezas que encuentran y haciendo un poco como de «deshollinador» o «desatrancador», previniendo de esta manera el **cáncer de colón.** Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo diario mínimo de 30 g de fibra.
- Los tegumentos o pieles blancas que envuelven cada gajo de naranja o mandarina también son ricos en esta fibra, la pectina, y se ha comprobado que sus niveles altos en nuestra alimentación pueden disminuir el colesterol malo en sangre. Estas membranas de los cítricos contienen, además, unos poderosos antioxidantes, los **flavonoides.**
- Por todo esto es mucho más sano tomar estos zumos integrales, que solo se consiguen con el Thermomix, que los zumos normales de los exprimidores o de las licuadoras, con los que únicamente extraemos los jugos internos de las frutas, desechando casi lo más importante, que es su fibra.

ZUMO DE PIÑA Y FRESAS

Ingredientes

- 500 g de fresas
- 500 g de piña preferentemente natural
- $^1/_2$ limón bien pelado
- azúcar, si gusta más dulce
- agua y cubitos de hielo a vuestro gusto

1. Este zumo se hace exactamente igual que el integral tradicional que veremos más abajo, triturando primero las frutas con el azúcar, si se pone, → velocidad **máxima** hasta que no quede ninguna hebrita, y mezclando luego el agua y el hielo que se quiera → velocidad 4.
2. Es **muy digestivo** si se hace con **piña natural,** porque esta fruta contiene un enzima, la bromelina, que tiene esas propiedades, pero que pierde al cocer. Por ello es preferible, siempre que se pueda, prepararlo con piña natural.

ZUMO EXÓTICO

Ingredientes

- 2 plátanos
- 2 kiwis
- 1 limón
- 1 pera
- 1 melocotón
- 2 cucharadas de confitura de arándanos
- agua y cubitos de hielo a vuestro gusto

1. Pelar los plátanos, los kivis y el limón.
2. Lavar bien la pera y el melocotón pero conservando su piel.
3. Volcar todas las frutas en el vaso junto con la mermelada y triturar, como siempre, → velocidad máxima hasta que no quede ningún trozo de fruta.
4. Añadir agua y cubitos de hielo al gusto de cada uno.
5. Se puede añadir la confitura que más guste, aunque no sea de frutas rojas.

ZUMO INTEGRAL TRADICIONAL

Ingredientes

- 2 o 3 naranjas gordas bien peladas, sin nada de piel blanca
- 1 limón bien pelado
- 100 o 150 g de azúcar
- 500 g de agua
- cubitos de hielo, si se quiere

1. Volcar en el vaso todas las frutas junto con el azúcar y triturarlas → velocidad **máxima todo el tiempo que haga falta** hasta que no quede ninguna hebrita. Conseguimos así un puré finísimo de fruta.
2. Para transformar este puré en zumo habrá que agregar ahora agua fría, y la cantidad a añadir dependerá del gusto de cada uno, si se quiere un zumo más o menos espeso.
3. Para la fruta que indica la receta podemos añadir 500 g de agua que mezclaremos → en muy pocos segundos → velocidad 3.

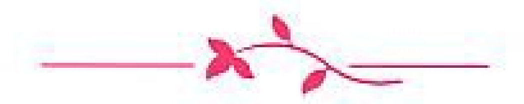
4. Añadir cubitos de hielo si se prefiere frío.
5. Si es la época, o si tenéis fresas congeladas en casa aunque sea pleno invierno, añadir a este zumo 4 o 5 al mismo tiempo que las demás frutas. Aunque estén recién sacadas del congelador, y por tanto duras como piedras, no pasará nada; la máquina las hará desaparecer como por arte de magia. Y si las tenéis frescas, echarlas así. El zumo os saldrá delicioso y con un toque diferente.
6. A este zumo se le puede añadir todo lo que se quiera, una manzana o una pera, ambas sin pelar pero bien lavadas y sin pepitas, 1 o 2 zanahorias...
7. **Es aconsejable** añadir **siempre** a todos los zumos de fruta **medio limón bien pelado,** sin nada de piel blanca ni pepitas, ya que conseguimos con ello tres fines muy importantes:
   - El zumo se va a oxidar más lentamente, puesto que el ácido cítrico es antioxidante.
   - Se va a potenciar el sabor del resto de los ingredientes, es decir, el zumo de naranja, piña o melocotón... va a saber más a la fruta que lleva, naranja, piña o melocotón.
   - Se va a enriquecer la preparación en vitamina C.
8. Si el zumo resultase un poco ácido, por la presencia del limón, añadir algo más de azúcar o de algún edulcorante artificial que os guste; ver pág. 316.
9. Os recomiendo, incluso, que añadáis un trozo de limón bien pelado a **todas las preparaciones** que lleven fruta, como batidos, bavarois, sorbetes... y no solo a los zumos, pero en pequeña cantidad para no enmascarar el sabor predominante. Un sorbete de piña natural, por ejemplo, tiene que saber únicamente a piña, pero añadiendo un poquito de limón tendrá un sabor más acentuado a esta fruta.
10. En verano se puede hacer de la misma manera cualquier otra clase de zumo utilizando, por ejemplo, en lugar de las naranjas, 2 o 3 melocotones gordos, y siempre el medio limón bien pelado y sin pepitas. Resulta un zumo riquísimo lleno de vitaminas y realmente natural.
11. Las fresas se congelan en casa, como las croquetas, por el método de **«al descubierto o por contacto»**, como os explico en la pág. 215.

ZUMO NATURAL DE TOMATE

Ingredientes

- 2 kilos de tomates rojos muy maduros, sin pelar
- 1 limón bien pelado sin nada de piel blanca ni pepitas
- sal y pimienta blanca recién molida
- 50 g de salsa inglesa = salsa Perrins = salsa Worcerstershire
- unas gotas de tabasco
- agua y hielo a gusto de cada uno

1. Este zumo, otro ejemplo típico de **trituración total,** se prepara triturando los tomates, bien lavados, con el limón, la sal y la pimienta → velocidad máxima todo el tiempo que haga falta, hasta obtener un puré muy fino sin piel ni pepitas.
2. Si no gusta el picante se pueden suprimir tanto el tabasco como la salsa Perrins, aunque la receta así es estupenda.
3. Añadir luego el agua y hielo que se desee hasta conseguir un zumo más o menos espeso.
4. Como en el caso del gazpacho, o del agua de limón, podéis hacer cantidad de zumo de tomate casero, guardarlo en la nevera en un recipiente hermético y opaco e irlo tomando a lo largo del día cuando se tiene sed o hambre, pues también tiene muy pocas calorías. En lugar de agua o bebidas sintéticas, tomaros vasos y vasos de vitaminas...
5. Si a este zumo de tomate se le añade un poquito de vodka, más o menos según vuestros gustos, lo transformaréis en un **Bloody Mary.**



BEBIDAS Y REFRESCOS

AGUA DE LIMÓN TOTALMENTE NATURAL O LIMONADA CASERA

Ingredientes

- Limones pequeños y de piel fina
- azúcar al gusto o edulcorante artificial
- agua y cubitos de agua también al gusto

1. Para elaborar esta agua de limón es importante que escojáis **limones pequeños de piel fina** que no tienen debajo de la piel amarilla demasiada corteza blanca, que es la que posee sustancias amargas.
2. Lavarlos muy bien debajo del grifo, incluso frotándolos con un cepillito y jabón para eliminar la cera que les ponen para abrillantarlos y para que se conserven mejor.
3. Partirlos en 4, volcarlos en el vaso y triturarlos → unos segundos, muy pocos → velocidad 4, hasta conseguir trocitos pequeños de limón y **nunca papilla,** que amargaría. El tiempo dependerá, como siempre, de la cantidad que tengáis y de la clase de los frutos. Empezar, si tenéis pocos limones, con → 4 segundos y añadir todos los que os hagan falta. Sujetar con la mano, sin presionarlo, el cubilete, que puede querer salirse de su sitio, sobre todo si tenéis mucha fruta.
4. No hace falta que retiréis las pepitas, porque no se van a triturar y luego se quedarán en el colador.
5. Cuando hayáis conseguido trocitos pequeños de limón añadir 300 g de agua, por ejemplo, y pasar esta mezcla a través de un colador de malla finita y, si estuviera muy espesa, añadir algo más de agua fría para facilitar el colado. Mientras se cuela, apretar bien esta pulpa contra el colador ayudándoos con una espátula de goma blanda.
6. Si no os importa entreteneros un poco más, reciclar de nuevo esta pulpa, es decir, volcarla otra vez en el vaso, añadir más agua y triturarla de nuevo → 2 segundos → velocidad 4 nada más para sacar el jugo residual de los limones.
7. Colar de nuevo y tirar ya la pulpa, o hacer con ella mermelada de limón después de retirar las pepitas, que amargarían.
8. Añadir el agua que se desee dependiendo del sabor más o menos intenso que se le quiera dar a limón, el azúcar o el edulcorante artificial y remover con la espátula.
9. Volcarla en una **jarra opaca con tapa** y conservarla **siempre en la nevera.** Os durará perfectamente un día entero, aunque poco a poco irá perdiendo vitaminas. Por ello es importante guardarla protegida de la luz y tapada para que el zumo de limón tarde más en oxidarse.

10. Por supuesto que perderá al cabo de las horas algo de vitamina C, pero ¡ya me contaréis la vitamina C que tienen las bebidas refrescantes del comercio, por mucho que se las añadan! Eso sin contar que vuestra agua de limón será totalmente natural, sin aditivos de ninguna clase.
11. Esta «agua de limón» es fantástica porque tiene mucho más sabor que las clásicas limonadas elaboradas con el exprimidor, ya que, al triturar ligeramente la piel, liberamos parte de sus esencias, que son muy aromáticas.
12. Es una bebida tan sana, barata y refrescante para el verano que podría estar siempre en nuestra nevera o congelador.
13. En lugar de azúcar se puede utilizar un **edulcorante artificial líquido, el Dulzol,** mezcla de sacarina y ciclamato, provisto de cuentagotas, que resulta mucho más cómodo de usar que los edulcorantes en polvo porque, a medida que vais echándolo, podéis comprobar el dulzor que va proporcionando. Es de la marca Santiveri, pero lo encontraréis en las herboristerías y grandes supermercados y, en mi opinión, sabe mejor que cualquiera de los edulcorantes citados con anterioridad usados individualmente.

BAILEYS

Ingredientes

- 1 lata pequeña de leche condensada caramelizada, 370 g
- 50 g de chocolate puro
- 20 g de café en polvo
- 30 g de leche caliente
- 350 g de leche entera
- 370 g de whisky

1. En una olla superrápida volcar 150 g de agua, colocar una rejilla o el cestillo de las verduras y, encima o dentro, la lata de leche condensada y cocerla al baño María durante 30 minutos. En esta clase de ollas no hace falta poner más agua. Dejarla enfriar.
2. Volcar en el vaso el chocolate y pulverizarlo → velocidad máxima.
3. Disolver el café en polvo en los 30 g de leche caliente, que se puede calentar en 5 segundos en el microondas. Se disuelve así mucho mejor.
4. Añadir al vaso este café disuelto y los 350 g de leche entera y programar → 2 o 3 minutos → 60º para que el chocolate se disuelva bien.
5. Cuando la lata ya cocida no queme añadirla también al vaso.
6. Agregar por último el whisky y mezclar el conjunto → velocidad 4 hasta conseguir una crema homogénea.
7. Volcarla en una botella y **conservarla siempre en la nevera.**
8. Agitarla antes de usarla cada vez que nos vayamos a servir.

DAIQUIRI CUBANO DE LA FLORIDITA

Ingredientes

- Hielo pilé
- azúcar
- zumo natural de limón o mejor aún de lima
- kirsch
- ron blanco

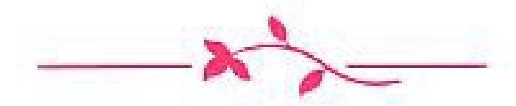
1. Volcar el hielo en el vaso junto con el azúcar y triturarlos → velocidad máxima hasta obtener una especie de puré.
2. A continuación añadir el zumo y los dos licores en la proporción que cada uno quiera y mezclarlos → velocidad 4.
3. Servir a continuación.

PIÑA COLADA

Ingredientes

- Zumo de piña, o piña natural o de lata, a rajas
- azúcar
- hielo pilé
- nata líquida
- ron
- batida de coco o licor de coco

1. En esta receta, como en la anterior, tampoco os he puesto cantidades para que cada uno la haga a su gusto.
2. Si se va a emplear piña natural o de lata, volcarla en el vaso junto con el azúcar que se quiera y triturarla → velocidad máxima hasta que no haya hebritas.
3. Añadir los cubitos de hielo que se deseen y triturarlos también → velocidad máxima.
4. Agregar por último la nata líquida, el ron y la batida de coco y mezclar todo esto → velocidad 4.
5. Servir a continuación.



SORBETES

CÓMO SE ELABORAN SORBETES EN EL THERMOMIX

- Todos los sorbetes se elaboran de la misma manera en el Thermomix, y lo primero que se debe hacer es comprobar que la máquina está a **temperatura ambiente.** Si se ha usado previamente en calor, enfriarla como he explicado en la pág. 88.
- El vaso debe estar además bien seco para preparar azúcar glas, que no se mascará en el sorbete, mientras el azúcar normal sí lo haría. Triturar pues el azúcar → velocidad máxima hasta que salga polvo blanco por el cubilete.
- Encima de este azúcar rallar piel de cítricos, o canela en rama si hace falta para la receta, también → en velocidad máxima.
- A continuación triturar muy bien el ingrediente elegido, limones, apio, frutos secos... → a la misma velocidad máxima para que no queden hebritas ni trocitos.
- Añadir ahora cubitos de hielo hasta cubrir aproximadamente las cuchillas y **volver a triturar → velocidad máxima.**
- A continuación, con la máquina en marcha y siempre → velocidad máxima, añadir más cubitos de hielo por el bocal, retirando el cubilete e introduciendo la espátula que viene con la máquina, con la que nos ayudaremos, moviéndola en sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario, para triturar todo el hielo y que no quede ningún cristalito.
- Añadir cubitos de hielo hasta conseguir una consistencia de pomada espesa, pomada de hielo. **Cuantos más hielos se añadan,** aunque parezca paradójico, **más espeso resultará el sorbete.**
- **Es necesario** en todos los sorbetes **utilizar siempre → la velocidad máxima y ayudarse con la espátula,** pero a veces conviene «jugar» con las velocidades, es decir, bajar a una mediana, volver a subir a la máxima, volver a bajar... para que la trituración sea mejor y más rápida.
- Metemos esta espátula dentro del vaso porque, al trabajar a una velocidad tan alta, la fuerza centrifuga que se crea con tantas revoluciones lanza los cubitos de hielo hacia las paredes del vaso y nosotros, con la espátula, nos los traemos hacia las cuchillas para que estas los puedan triturar mejor.
- Si los sorbetes son de fresas, frambuesas, melón, piña, sandía..., frutas con mucho contenido en agua, **solo usaremos fruta congelada** y nada de hielo, con el que perderíamos sabor.
- Como con la máquina los sorbetes se hacen directamente utilizando cubitos de hielo, para dar sabor a este hielo necesitaremos, a veces, leche en polvo, preferiblemente entera, o nata líquida, para proporcionarles mayor cremosidad. Pero no se la echéis **nunca** a los **sorbetes de fruta,** porque son mucho más ricos, digestivos y refrescantes sin ella.

- Por ello, si os gusta hacer sorbetes en casa, además de los de fruta, yo os recomendaría que tuvierais siempre en la despensa **leche entera en polvo,** ya que la usaréis muchísimo para este fin.
- Los verdaderos sorbetes elaborados **tradicionalmente** llevan un almíbar, un sabor, una clara de huevo a punto de nieve... y se elaboran en sorbetera, tardando varias horas.
- En el Thermomix los sorbetes se consiguen en muy pocos minutos y, aunque se hagan de distinta manera, salen deliciosos y se toman ya «helados», puesto que los preparamos con cubitos de hielo o con alimentos congelados previamente como melón, sandía, fresas...
- En todos los sorbetes se puede sustituir el azúcar por un edulcorante artificial, el Dulzol por ejemplo, como os indico en la pág. 316. Como es líquido, añadirlo poco a poco, al final, hasta conseguir el dulzor que os apetezca. De esta manera también los **diabéticos** podrán disfrutar de los sorbetes de fruta del Thermomix, prácticamente sin calorías.
- Siempre que se tenga que añadir un **licor** a cualquier preparación, sorbete, helado, crema... conviene añadirlo al final de la preparación y mezclarlo únicamente con la espátula.

SORBETE DE APIO

Ingredientes

- 200 g de azúcar
- 10 g de piel de un limón gordo
- 60 g de limón bien pelado sin piel blanca ni pepitas
- 100 g de apio verde o blanco
- cubitos de hielo



1. Este sorbete va muy bien entre plato y plato para facilitar la digestión, sobre todo en los menús de degustación «largos y estrechos».
2. Podéis consultar las explicaciones detalladas de la elaboración de todos los sorbetes en la pág. 318, que os resumo aquí.
3. Hacer azúcar glas → velocidad máxima.
4. Encima rallar la piel de limón también → velocidad máxima.
5. Triturar el apio → velocidad máxima. El apio verde suele tener un sabor más penetrante, y el blanco suele ser más fibroso, por lo que habrá que insistir en la trituración si usáis este último.
6. Añadir cubitos de hielo y triturarlos, siempre en la misma velocidad, hasta conseguir como una pomada de hielo.

SORBETE DE AVELLANAS

Ingredientes

- 200 g de azúcar
- 2 o 3 cm de canela en rama
- 10 g de piel de un limón gordo
- 100 g de avellanas tostadas
- 30 g de leche en polvo
- 200 g de nata líquida
- cubitos de hielo



1. Seguir las explicaciones detalladas de la pág. 318 que os resumo aquí.
2. Primero triturar el azúcar → velocidad máxima.
3. Rallar la canela → velocidad máxima y a continuación la piel de limón. La canela recién molida proporciona más aroma y sabor que en polvo.
4. Añadir las avellanas y triturarlas también → velocidad máxima.
5. Luego añadir la leche, la nata y algunos cubitos y volver a triturar a la misma velocidad.
6. Agregar más cubitos hasta que espese lo suficiente.

SORBETE DE CAFÉ CON LECHE CONDENSADA

Ingredientes

- 30 g de agua caliente
- 30 g de café en polvo
- 1 lata pequeña de leche condensada de 370 g de peso neto
- cubitos de hielo
- 50 g de brandy o de whisky, si se quiere



1. Para disolver el café en polvo en un instante, mucho mejor que en frío, si tenéis microondas calentar allí los 30 g de agua en 2 o 3 segundos.
2. Volcar ahora todos los ingredientes en el vaso menos el licor, cubrir las cuchillas con cubitos de hielo y seguir como os explico en la pág. 318.
3. Cuando el sorbete tenga la consistencia deseada añadir el licor, si os gusta, y mezclarlo sin programar ninguna velocidad, solo con la espátula.

SORBETE DE CAFÉ CON LECHE EN POLVO

Ingredientes

- 30 g de agua caliente
- 30 g de café en polvo
- 150 g de azúcar
- 60 g de leche entera en polvo
- cubitos de hielo
- 50 g de brandy o más según el gusto de cada uno

1. Este sorbete se hace exactamente igual que el anterior, utilizando leche en polvo y azúcar en lugar de leche condensada.
2. Si no tenéis leche en polvo, utilizar, en su lugar, 200 g de nata líquida.

SORBETE DE CAVA

Ingredientes

- 200 g de azúcar
- 10 g de piel de un limón gordo
- 200 g de limones bien pelados
- 3 bandejas de cubitos de hielo rellenas de cava

1. Seguir las explicaciones detalladas de la pág. 318, es decir:
2. Hacer azúcar glas → velocidad máxima.
3. Rallar encima piel de limón, también → velocidad máxima.
4. Triturar los limones → velocidad 4, luego → velocidad 6, y si hace falta → velocidad máxima para que no queden hebritas. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha esparcido por las paredes y la tapa.
5. Añadir la mitad de los cubitos de cava, meter la espátula, triturar → velocidad máxima y agregar el resto de los cubitos volviendo a triturar como antes.
6. Servirlo rápidamente, ya que los «cubitos de cava» no adquieren la misma consistencia que los de agua, quedan mucho menos congelados.

SORBETE DE FRAMBUESAS

Ingredientes

- 150 o 200 g de azúcar
- 60 g de limón bien pelado sin pepitas
- o 50 g de zumo de limón
- 600 g de frambuesas congeladas

1. Este sorbete se elabora como todos los demás, ver pág. 318, pero en lugar de cubitos de hielo o de cava trituraremos las frambuesas congeladas.

2. Si pusiéramos las frutas naturales y cubitos de hielo el sorbete saldría aguado, ya que la frambuesa, como las fresas, tiene la suficiente agua en su composición, 90%, como para no añadir ni una gota más.

SORBETE DE FRESAS

Este sorbete se elabora exactamente igual que el de frambuesas utilizando algo menos de azúcar, puesto que las fresas son menos ácidas.

SORBETE DE LECHE MERENGADA

Ingredientes

- 200 g de azúcar
- 6 cm de canela en rama
- 10 g de piel de un limón gordo
- 200 g de leche en polvo entera
- 100 g de nata líquida
- cubitos de hielo

1. Seguir las explicaciones de la pág. 318, que muy resumidas son:
2. Triturar el azúcar, luego la canela y al final la piel de limón, siempre → velocidad máxima.
3. Añadir la leche en polvo y la nata y mezclar → velocidad 4.
4. Cubrir las cuchillas con cubitos de hielo y triturar de nuevo → velocidad máxima.
5. Ir añadiendo más cubitos, **con la máquina en marcha,** ayudándoos de la espátula para que no quede ningún trozo de hielo sin triturar.
6. Servir inmediatamente en copas y, si se quiere, espolvorearlas con canela en polvo.

SORBETE DE LIMÓN

Este sorbete es exactamente igual que el sorbete de cava, pero sustituyendo el cava por cubitos de hielo.

SORBETE DE MELÓN, SANDÍA O PIÑA NATURAL

1. Este sorbete es igual que el de frambuesas, pero sustituyendo estas por trozos de melón, sandía o piña **congelados,** sin añadir ningún cubito de hielo, puesto que estas frutas tienen mucha agua. Cortar en trozos cualquiera de estos frutos, sin corteza y sin pepitas, y congelarlos. Se puede utilizar de esta manera un melón o sandía que nos haya salido «pepino».

2. Dependiendo de lo golosos que seáis y del dulzor de la fruta deberéis añadir más o menos azúcar. Empezar echando 100 g, y si al finalizar el sorbete lo encontráis todavía soso, añadirle solamente **azúcar glas** para que no se masque, poco a poco, hasta que os guste al paladar.
3. Una vez obtenida la consistencia deseada podéis agregar, a cualquiera de estos sorbetes de frutas, un poco de kirsch o de cualquier otro licor, pero siempre en el último momento y mezclándolo a mano.
4. El sorbete de piña se puede elaborar también con piña de lata, pero resultará menos digestivo que con piña natural al no llevar la bromelina que pierde durante la cocción, como hemos visto en la pág. 312.

SORBETE DE NAVIDAD

Ingredientes

- 150 g de frutas escarchadas
- 50 g de pasas de Corinto = sultanas = o de California
- 100 g de higos secos
- 100 o 150 g de brandy
- 50 g de azúcar
- 60 g de leche entera en polvo
- un pizco de canela en polvo
- un pizco de azúcar avainillado, si se quiere
- cubitos de hielo

1. Macerar las frutas escarchadas, las pasas y los higos con el brandy. Si se tiene microondas es tan fácil como volcarlos en un vaso o cuenco con el licor e introducir este en el microondas a potencia máxima durante 1 minuto y $^1/_2$ o 2 minutos.
2. Si no se tiene microondas habrá que dejarlos varias horas en remojo para que se maceren.
3. Una vez ablandados, escurrirlos del licor y triturarlos junto con el azúcar → velocidad 4 o hasta la velocidad que haga falta, pues dependerá de la dureza y sequedad de los mismos.
4. Añadir ahora la leche en polvo, la canela y el azúcar avainillado si gusta y mezclar → velocidad 4.
5. Agregar ahora unos cuantos cubitos de hielo y triturarlos → velocidad máxima ayudándonos de la espátula.
6. Agregar más cubitos hasta obtener la consistencia de pomada, que es la clásica del sorbete, y mezclar a mano, con la espátula, el licor de la maceración.
7. Si en lugar de cubitos de hielo añadimos 500 o 600 g de nata montada tendríamos un *Helado de frutos secos* o de *Navidad* en lugar de sorbete.

GRANIZADOS

CÓMO SE HACEN GRANIZADOS DE FRUTA EN EL THERMOMIX

- Para preparar un granizado de fruta en el Thermomix hay que hacer primero azúcar glas → velocidad máxima, ya que el azúcar normal se mascaría más tarde.
- Encima del azúcar glas rallar piel de la fruta de la que vayamos a hacer el granizado, limón, naranja, mandarina..., también → a la misma velocidad.
- A continuación triturar dicha fruta → velocidad 6, llegando incluso hasta la máxima, si hiciera falta, para que no queden hebritas.
- Añadir ahora una bandeja de cubitos de hielo y 200 g de agua fría y triturarlos también → velocidad máxima hasta comprobar que todos los cubitos están picados pero en trozos.
- Agregar más agua fría dependiendo del grado de granizado que queramos conseguir, más o menos espeso.

GRANIZADO DE LIMÓN NORMAL O PARA DIABÉTICOS

Ingredientes

- 200 g de azúcar
- o gotas de Dulzol
- 10 o 20 g de piel de limón
- 200 g de limones bien pelados
- cubitos de hielo
- agua

1. El granizado de limón se hace siguiendo las indicaciones anteriores.
2. Si lo quieren tomar personas diabéticas o con sobrepeso, sustituir el azúcar por un edulcorante artificial como el Dulzol, ver pág. 316, que se añadirá al final, cuando el granizado esté finalizado. Ir añadiendo gotitas e ir probándolo.

GRANIZADO DE CAFÉ NORMAL O PARA DIABÉTICOS

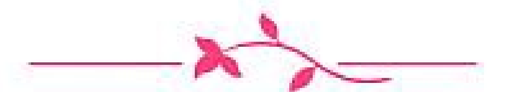
Ingredientes

- 50 g de azúcar
- o gotas de Dulzol
- 500 g de agua fría
- 500 g de cubitos de hielo
- 30 g de café en polvo, que puede ser descafeinado o café café
- 30 g de agua caliente

1. Volcar en el vaso el azúcar, más o menos cantidad dependiendo de lo goloso que se sea, y triturarlo → velocidad máxima para hacerlo glas. Si lo intentáis tri-

turar al mismo tiempo que el agua y el hielo no se disolverá y luego lo mascaréis en el granizado.

2. Agregar encima el agua y los cubitos y triturarlos un poco → velocidad 6 hasta conseguir el espesor que os guste.
3. Por último añadir el café en polvo disuelto en el agua caliente, o café de cafetera, en mayor o menor cantidad según vuestro gusto y mezclarlo → unos segundos → velocidad 3.
4. Si se trata de personas diabéticas, o que cuidan su línea, no añadir nada de azúcar, y cuando el granizado esté terminado, endulzarlo con las gotas que apetezcan de Dulzol, como os indico en la pág. 316.



MERMELADAS Y MEMBRILLO

CÓMO SE HACEN LAS MERMELADAS EN EL THERMOMIX

- Las mermeladas caseras se **elaboran siempre,** tanto en la máquina como por el método tradicional, cociendo idéntica cantidad de fruta que de azúcar.
- Las personas que no las quieran tan dulces pueden disminuir algo esta proporción, pero sabiendo que la mermelada se conservará peor, pues el azúcar es, precisamente, un conservante natural.
- A veces, dependiendo del tipo de fruta que tengamos, convendrá añadir un limón entero bien pelado sin nada de piel blanca y sin pepitas. **La pectina** del limón nos ayudará a veces a espesar cualquier mermelada sin añadirle ningún otro tipo de espesante.
- **La pectina** es un **espesante natural** que a medida que la fruta madura se va transformando en azúcares, disminuyendo, por tanto, su contenido. Por ello, **las frutas maduras contienen menos pectina que las más enteras** y son **menos apropiadas para elaborar mermeladas,** contrariamente a lo que se podría pensar.
- **La pectina** es soluble en agua y está presente en mayor o menor cantidad en muchas frutas, siendo la pera y la manzana de las que más tienen. La que encontraréis normalmente, si la queréis comprar, será la pectina de manzana, en Madrid en una casa de productos químicos y farmacéuticos que se llama Riesgo, ver pág. 262. Los que vivís fuera de la capital dirigios a vuestro farmacéutico, que os la podrá conseguir.
- Lo que en el comercio encontramos con el nombre de **confitura** es esto mismo, simplemente fruta, azúcar y pectina, mientras que lo que se denomina **mermelada** lleva menos cantidad de fruta y de azúcar y por tanto va acompañada de varios conservantes y más espesantes. Por ello, en todas mis recetas os **aconsejo** siempre **confituras** y nunca mermeladas.
- Pero lo que elaboramos en el Thermonix es mermelada de verdad, fruta, azúcar y, a veces, pectina si estamos preparando una mermelada para diabéticos o con fruta pobre en pectina.
- Durante la cocción de la mermelada hay que retirar el cubilete de su sitio y colocar en su lugar el **cestillo,** para conseguir una mayor evaporación.
- Si aun así la mermelada resultase clara, programar los últimos minutos de la cocción en temperatura Varoma, con cuidado para que no se pegue en el fondo del vaso.

Conservación de las mermeladas caseras. Primer método y el más empleado

- Si la mermelada se ha hecho con la proporción de azúcar necesaria, mitad y mitad, y se **envasa correctamente,** durará mucho tiempo **sin abrir,** meses, incluso fuera de la nevera, **sin necesidad de esterilización**.

- Para ello lavar muy bien los tarros de cristal en los que se vaya a envasar, mejor, si se puede, en el lavaplatos para que queden completamente secos.
- Rellenarlos en caliente, **en cuanto el Thermomix termine de trabajar y la mermelada esté hirviendo,** procurando **llenarlos completamente hasta arriba** para que no quede ninguna cámara de aire. Si el tarro se queda aunque sea con un solo centímetro sin llenar, en esa cámara de aire se desarrollarán más tarde mohos, que habrá que retirar, y volver a cocer la mermelada, lo que es un incordio.
- Inmediatamente después **cerrarlos en caliente** y dejarlos enfriar en la cocina. De esta manera conseguimos una especie de «vacío» dentro del frasco. Una vez fríos, guardarlos en un armario o una despensa.
- Pero en cuanto abráis un tarro y consumáis una parte, entonces sí que lo tendréis que guardar en la nevera, porque dentro del frasco ya habrá entrado aire.

Segundo método para una conservación muy muy larga

- Si por cualquier motivo **tenéis cosecha** y debéis guardar la mermelada de un año para otro, emplearemos otro **método de conservación todavía más duradero** aunque también muy sencillo.
- Según la cantidad de mermelada que vayáis a envasar necesitaréis comprar entre 200 o 300 g de **parafina.** La parafina es una sustancia totalmente inerte, de aspecto parecido a la cera, y que al igual que esta se encuentra en estado sólido a temperatura ambiente. La encontraréis en las buenas droguerías, hoy muchas de ellas desaparecidas, y en Madrid en Riesgo; ver pág. 262. Esta parafina, como no se va a gastar, os durará mucho tiempo. ¿Cómo emplearla?
- Lavar bien los tarros como he explicado anteriormente, llenarlos inmediatamente en caliente con la mermelada hirviendo pero dejando esta vez arriba un espacio libre de **2 milímetros sin rellenar, no más.**
- Cerrarlos a continuación también en caliente, como he explicado antes. Al día siguiente o **cuando estén totalmente fríos,** fundir la parafina en un cacito, en un instante nada más, pues solo con un poquito de calor ya se deshace. En cuanto esté fundida, y antes de que se vuelva a solidificar, abrir todos los tarros de mermelada y rellenar con ella los 2 milímetros que habíamos dejado vacíos, inclinando bien cada tarro para que la parafina se quede muy bien pegada a las paredes del frasco. La parafina en contacto con la mermelada, que está a temperatura ambiente, **se solidifica** de nuevo instantáneamente, en el momento justo en que va cayendo, puesto que su estado habitual es sólido a la temperatura ambiente. Lo que en realidad hacemos es como un **tapón de parafina.** Este tapón tiene que cerrar completamente toda la superficie del tarro, porque si quedase tan solo un poro sin rellenar, por él entraría el aire y la mermelada «florecería».

- Cuando queráis utilizar esta mermelada, con un cuchillito de punta fina retirar el «tapón» de parafina, que sale entero y sin romperse. Lavarlo muy bien debajo del grifo del agua fría, secarlo y guardarlo, ya que está listo para ser utilizado de nuevo.
- Si seguís todos estos consejos, tanto el primero como el segundo, **no hará falta esterilizar las mermeladas** al baño María como muchos piensan, ya que no se estropearán.

MERMELADA DE ALBARICOQUE

Ingredientes

- 500 g de albaricoques de la variedad Bulida preferentemente
- 400 g de azúcar

1. Los albaricoques de la variedad Bulida, de color bastante anaranjado y casi uniforme, son los más adecuados para elaborar mermelada, pero si no los encontráis usar cualquier otra, la Moniquí por ejemplo, la más fina para comer y mucho más clara de color, aunque no quedan tan bien.
2. Lavarlos debajo del grifo, **secarlos bien,** abrirlos por la mitad, retirarles el hueso y volcarlos en el vaso.
3. Añadir el azúcar y triturar el conjunto → unos 10 segundos → velocidad 4. Si están muy verdes, y a veces en las grandes ciudades lo están, triturarlos → a mayor velocidad hasta que formen una papilla grumosa con trocitos. Bajar con la espátula todo lo que se ha desperdigado por las paredes del vaso y la tapa. Si están muy blandos, picarlos menos tiempo.
4. Programar en principio → 10 minutos → 100° → velocidad 1 retirando el cubilete de su sitio y colocando en su lugar **el cestillo** para que haya una mayor evaporación.
5. Al cabo de ese tiempo observar el contenido del vaso. Si los albaricoques eran maduros, la mezcla estará todavía muy acuosa y tendréis que cocerlos ahora → 5 minutos → Varoma → velocidad 1.
6. Si eran albaricoques muy enteros, estarán bastante secos y solo necesitaréis programar otros → 5 minutos → 100° → velocidad 1.
7. Recordar que los alimentos no son siempre iguales, por lo que las recetas no pueden ser exactas. Los albaricoques tienen en principio un 88% de agua, pero si están maduros tendrán más jugo, y si están verdes, bastante menos.
8. Cuando la mermelada esté ya cocida comprobar su textura, y si tiene demasiados trocitos o la queréis más machacada, triturarla → algún segundo más → velocidad 4.
9. Volcarla inmediatamente en un frasco de cristal y, para su conservación posterior, seguir todos los pasos indicados en la pág. 326.

MERMELADA DE ALBARICOQUE PARA DIABÉTICOS

Ingredientes

- 500 g de albaricoques
- pectina de manzana, si hace falta
- gotas de Dulzol

1. Lavar los albaricoques, **secarlos,** retirarles los huesos y volcarlos en el vaso.
2. Triturarlos, como en el caso anterior, → unos segundos → velocidad 4. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desparramado por las paredes y la tapa.
3. Programar ahora → 15 minutos → 100º → velocidad 1 colocando el cestillo en el lugar del cubilete.
4. Si se ve que la papilla que se ha formado está muy líquida, y dependerá solo y exclusivamente de la madurez de la fruta y de su clase, programar → 5 minutos más → ahora en Varoma → velocidad 1.
5. Como después de cocer la preparación en temperatura Varoma todavía estará algo líquida, añadir → $^1/_2$ cucharadita de moka de pectina, ver pág. 326, y programar → 2 minutos → 100º → velocidad 1 hasta que vuelva a cocer.
6. Si resultase todavía muy clara añadir más pectina.
7. Cuando deje de cocer y **baje un poco la temperatura,** ir añadiendo gotas de Dulzol, remover para que se repartan por igual e ir probándola hasta que esté a vuestro gusto.
8. Guardarla en la nevera en cuanto esté a temperatura ambiente y no tardéis demasiado en consumirla, porque al no llevar ningún conservante, ni azúcar, se puede estropear.

MERMELADA DE FRESAS O DE FRAMBUESAS

Ingredientes

- 400 g de fresas o fresones
- 30 g de zumo de limón
- 300 g de azúcar

1. Lavar las fresas debajo del grifo y nunca sumergidas en agua. Retirarles el rabito y **secarlas muy bien** con papel absorbente de cocina o con un paño gordo y limpio. Recordar que las fresas suelen tener un 90% de agua que tendremos que eliminar si queremos obtener una mermelada espesita, y que no todas son iguales y unas pueden tener más que otras. Si se trata de frambue-

sas, no lavarlas, pasarles únicamente papel de cocina para eliminarles el polvo que puedan tener.

2. Volcarlas en el vaso, picarlas → 2 o 3 segundos → velocidad 4 y añadir el limón y el azúcar.
3. Programar → 10 minutos → 100° → velocidad 1, colocando el cestillo en lugar del cubilete.
4. Al cabo de ese tiempo parar la máquina y observar lo que ha pasado en su interior. Si está muy liquida programar → 5 o 10 minutos → ahora **Varoma** → velocidad 1, colocando también el cestillo en el lugar del cubilete, ya que la mermelada va a formar espuma y a «subir» como la leche.
5. Si sigue estando clara, y dependerá de la madurez de las fresas, programar otros → 5 minutos → Varoma → velocidad 1 siguiendo con el cestillo colocado para facilitar la evaporación.
6. Cocerla de esta manera hasta que os guste la consistencia que ha adquirido. Recordar que al enfriar tiende a espesar.
7. Si los trozos de fresa os parecen demasiado grandes, picar la mermelada → 2 o 3 segundos → velocidad 4 hasta que veáis que han desaparecido, y si no os gusta demasiado triturada sino con grumitos, mantener esa velocidad durante 1 segundo nada más o dejarla tal cual.
8. La mermelada de frambuesas espesará antes que la de fresa, porque la fruta tiene más pectina.
9. No pongáis más cantidad de fresa de la indicada para que no se os salga, y tampoco programéis temperatura Varoma desde el principio.

MERMELADA DE FRESA PARA DIABÉTICOS

Ingredientes

- 500 g de fresas o fresones
- 30 g de zumo de limón
- 1 cucharadita de moka o de café, de pectina de manzana
- 40 o 50 gotas de Dulzol



1. Repetir los pasos 1, 2, 3 y 4 de la receta anterior.
2. Cuando veáis que ya no está acuosa, pero que sigue clarucha, añadir la pectina de manzana y cocer de nuevo → 2 minutos → 100° → velocidad 1. Como su poder gelificante es bastante grande, aunque dependerá siempre de su clase y de la cantidad que tenga la propia fruta, añadir al principio 1 cucharadita de moka e ir probando para añadir más si hiciera falta, contando siempre que al enfriarse espesará algo más.

3. Si quedan trozos de fresa demasiado grandes, programar → 2 o 3 segundos → velocidad 4 hasta que veáis que han desparecido.
4. Cuando esta pulpa de fruta cocida esté templada añadirle poco a poco gotas de Dulzol, ver pág. 316, e ir probando. Probablemente con 40 o 50 gotas tendréis bastante.
5. En cuanto esté a temperatura ambiente **guardarla en la nevera y mantenerla siempre allí** hasta que se consuma totalmente. Como no lleva azúcar ni ningún conservante añadido **se puede estropear**, así que no la guardéis durante mucho tiempo.
6. Aclaro, para los que deben calcular las calorías que injieren o no quieren engordar, que 100 g de mermelada casera de fresa elaborada por nosotros con azúcar tiene 203 kilocalorías, y una mermelada como esta, especial para diabéticos, tiene solamente 34.

MERMELADA DE MELOCOTÓN

1. Es exactamente igual que la de albaricoques, sin pelar la fruta, solo lavándola, frotándola un poquito para quitarle la pelusita, y secándola bien. Cortar los melocotones en trozos y eliminar los huesos.
2. Triturarlos al principio → velocidad 4 → unos segundos más que en el caso de los albaricoques, ya que los melocotones son de carne más dura.
3. Programar → 20 minutos → 100° → velocidad 4, y si después hiciera falta espesar, añadir → algún minuto más → temperatura Varoma, con cuidado para que no se pegue.

MERMELADA DE NARANJA CON HEBRITAS

Ingredientes

- 750 g de naranjas gordas
- 30 g de piel de naranja cortada en juliana, solo la parte coloreada
- 300 g de azúcar



1. Lavar 2 naranjas gordas, frotarlas con un cepillito y jabón para eliminarles la cera que llevan, secarlas, retirar unas tiras largas de su piel coloreada sin nada de blanco, mayor o menor cantidad dependiendo de vuestro gusto, y cortarlas en palitos muy finos, que es lo que se llama **juliana.**

2. Pelar más a fondo estas 2 naranjas, «a lo vivo», así como las restantes, eliminarles la parte blanca que amarga, abrirlas por la mitad y retirar también los trozos blancos del interior.
3. Volcar todas las naranjas en el vaso y trocearlas → unos segundos → velocidad 4 hasta que aparezcan pedacitos pequeños.
4. Colar ahora esta papilla a través del cestillo, apretando bien la pulpa contra las paredes con una espátula de goma blanda para que solo nos quedemos con **pulpa espesa de naranja,** sin nada de zumo. Aprovechar este zumo, aunque en esta receta no nos hace falta.
5. Volcar de nuevo en el vaso esta cantidad de pulpa y pesarla. Si tenemos 300 g añadiremos la misma cantidad de azúcar, otros 300 g, o un poquito menos, 250 g. Añadir también la juliana ya preparada al principio.
6. Programar → 15 minutos → 100° → velocidad 1. Aunque no se ponga la mariposa ni el giro a la izquierda, las julianas no se rompen y la mermelada sale sin triturar.
7. Al cabo de ese tiempo observar la mermelada. Si todavía la veis algo líquida programar → 5 minutos más → Varoma → velocidad 1. Si está ya casi a vuestro gusto, programar esos → 5 minutos → 100° en lugar de Varoma.
8. Para que la evaporación sea mayor colocar **durante todo el proceso el cestillo,** en el lugar del cubilete.
9. Cuando ya esté terminada volcarla hirviendo en un clásico frasco de mermelada y seguir, para su conservación posterior, todos los pasos indicados en la pág. 326.

MERMELADA DE PIMIENTOS ROJOS

Ingredientes

- 200 g de pimiento rojo gordo
- 200 g de azúcar

1. Lavar el pimiento, secarlo muy bien, retirar las pepitas interiores, volcarlo en el vaso y triturarlo → velocidad 4 hasta conseguir un **puré espeso** con trocitos pequeños, pero no papilla fina.
2. Programar → 10 minutos → Varoma → velocidad 4 para que el pimiento no sepa a crudo.
3. Añadir ahora el azúcar y programar → 10 minutos → 100° → velocidad 4.
4. Si después de este tiempo la mermelada estuviera todavía clara, programar → algún minuto más → en Varoma si está muy líquida, o → a 100° si lo está poco. Los tiempos no pueden ser exactos porque los pimientos raramente lo son.
5. Para tener más explicaciones sobre las mermeladas y su conservación posterior consultar la pág. 326.

MERMELADA DE TOMATE NATURAL

Ingredientes

- 250 g de **pulpa espesa de tomate natural**
- 10 g de piel de un limón **gordo,** solo la parte amarilla
- 200 g de azúcar



1. Comprar por lo menos el doble de tomates de lo que indica la receta, pues dependiendo de su variedad, después de eliminarles el agua obtendremos tan solo la mitad de pulpa o incluso menos. Los tomates tienen un 94% de agua, o sea que ¡son prácticamente agua!
2. Lavar estos tomates, que tienen que estar **muy rojos y maduros,** secarlos completamente, hacerles un pequeño corte en forma de cruz en su parte bonita, la contraria a la del rabo, y escaldarlos en agua hirviendo o meterlos en el microondas hasta que estén un poquito calientes para poder pelarlos con facilidad.
3. Cortarlos después en trozos e ir echándolos en un escurridor o colador grandes. Cuando hayáis terminado con todos, espachurrarlos fuertemente entre las manos para eliminar la mayor cantidad posible de agua. Apretarlos incluso contra las paredes del colador para facilitar la salida de agua de su interior. Si las pepitas os van a molestar, tendréis que eliminarlas ahora, al mismo tiempo que el agua. A mí particularmente no me molestan, y las confituras de fresa o de frambuesa compradas conservan sus semillitas.
4. En este momento volcarlos en el vaso y pesarlos.
5. Lavar muy bien el limón con agua templada y jabón para eliminar la cera con la que los recubren para que brillen, y con un cuchillo pequeño y muy afilado retirar dos trozos grandes de esta piel amarilla sin coger nada de parte blanca, que amarga.
6. Si se tiene 250 g de pulpa o carne de tomate espesa añadir 200 g de azúcar y las pieles de limón y programar → 10 minutos → Varoma → velocidad 1, retirando el cubilete y **colocando en su lugar el cestillo** para facilitar la evaporación y evitar las salpicaduras, ya que la ebullición va a ser fuerte.
7. Al cabo de ese tiempo observar lo que ha ocurrido, porque la calidad del tomate, en este caso, es fundamental. Si se ve que la «futura» mermelada está todavía muy acuosa, habrá que espesarla más.
8. Para ello bajar con la espátula todo lo que se ha esparcido por las paredes del vaso y en la tapa y programar de nuevo → temperatura Varoma → velocidad 1. ¿Cuánto tiempo? Pues dependerá de su estado. Si está muy acuosa programar → 3, 4 o más minutos hasta que espese lo suficiente.

9. Cuando esté ya casi en su punto y solo le falte una chispa, programar → 100° en lugar de Varoma para evitar que se **pegue en el fondo del vaso,** lo mismo que sucedería en una cacerola en el fuego.
10. Recordar que el Thermomix es una máquina muy obediente pero no inteligente y que para eso estáis vosotros, que no debéis ser meros autómatas. Si os pusiera tiempos exactos sería una atrevida y os estaría engañando, pues ¡cada tomate es un mundo aunque todos sean tomates!
11. Cuando hayáis obtenido la consistencia deseada retirar la piel de limón, y si todavía queda algún trozo grande de tomate que queréis eliminar triturar la mermelada → unos segundos → velocidad 4.
12. Volcarla inmediatamente así como está, **hirviendo,** en un frasco y seguir con los pasos explicados en la pág. 326.
13. Sale deliciosa, sobre todo si el tomate está bien rojo y es de calidad.
14. Si queréis hacer una cantidad mayor podéis doblar la receta, pues a diferencia de las mermeladas de frutas no forma espuma y no tiende a subir.

CARNE DE MEMBRILLO

Ingredientes

- 1 limón de 100 g muy bien pelado y sin pepitas
- 400 g de membrillos ya limpios
- 400 g de azúcar
- otros 400 g de membrillos ya limpios
- otros 400 g de azúcar

1. Pelar el limón «a lo vivo» quitándole toda la parte blanca, que es la que amarga, y las pepitas y volcarlo en el vaso.
2. Lavar muy bien los membrillos debajo del grifo, frotándolos con los dedos o con un cepillito para quitarles todo el «terciopelo» que llevan. Secarlos con un paño y, encima de la tabla de cocina y con el cuchillo de cortar carne bien afilado, cortarlos primero por la mitad y luego cada mitad en otras 2 partes. Ahora, con el cuchillito «patatero» también llamado «puntilla» quitar a cada trozo las pepitas y el corazón, que es durísimo, como pedregoso: tener cuidado para no cortaros. **No pelarlos nunca,** puesto que la mayor cantidad de pectina se encuentra en la piel.
3. Volcar en el vaso, encima del limón, la mitad de estos membrillos **no pelados,** 400 g, a continuación 400 g de azúcar, luego otros 400 g de membrillo y por último otros 400 g de azúcar.
4. Podríamos echar de golpe los 800 g de membrillo y los 800 g de azúcar, pero la trituración cuesta menos así, con el azúcar entre medias.

5. Pulsar el botón turbo 3 o 4 veces para que baje un poco el volumen y programar → 30 minutos → 100° → y de momento velocidad máxima. En cuanto el limón, **que por eso hemos colocado en el fondo del vaso,** empieza a triturarse y el azúcar comienza a fluidificarse con el calor y los membrillos se hacen puré, ya podemos bajar la velocidad hasta donde nos pida la máquina, la 4 o la 5... Si vemos, por ejemplo, que con la velocidad 5 la preparación no se mueve en su superficie, porque está demasiado espesa, tendremos que subir la velocidad hasta donde nos haga falta.
6. En el momento en que empieza a espesar y ya no salpica, retirar el cubilete y colocar el **cestillo** encima de la tapa para que haya una mayor evaporación.
7. A medida que el membrillo va cociendo, va espesando y habrá que ir subiendo la velocidad hasta llegar a la máxima.
8. Cuando veamos que en esta velocidad máxima la preparación ya no se mueve, ni siquiera metiendo la espátula y removiendo con ella, el membrillo se habrá hecho.
9. En ese momento volcarlo en el recipiente donde lo vayáis a guardar y oiréis cómo hace «plaf» al caer. Escoger preferentemente un tupper rectangular y hermético para que luego se solidifique en esa forma, pero, a diferencia de las mermeladas, **no lo tapéis ahora.** Dejarlo que se enfríe completamente para que espese todo lo que tiene que espesar, incluso de un día para otro. Si está bien hecho, al día siguiente veréis que forma un bloque perfecto que ya se puede desmoldar. Tapar ahora el recipiente y guardarlo en la nevera, donde **durará de una temporada para otra.**
10. Si al enfriarse no se hubiera endurecido suficientemente no os preocupéis, porque tiene arreglo.
11. Imaginaros que en lugar de carne de membrillo, al enfriarse, habéis conseguido «mermelada» de membrillo. ¿Qué haríamos? Pues exactamente lo mismo que si lo hubiéramos hecho en una cacerola, empleando únicamente la lógica o el sentido común: cocerlo más tiempo hasta que espese. Se volcaría de nuevo en el vaso y se volvería a cocer hasta que espesase lo suficiente.
12. El tiempo de cocción que habíamos programado al principio es solo **orientativo,** pues dependerá del grado de madurez de los membrillos y de la cantidad de pectina que lleven. A veces será suficiente con los 30 minutos que se pusieron al principio y otras habrá que añadir 5 minutos, o 2, o 3 más... o muchos más por lo que me contáis. Él mismo nos lo irá indicando, puesto que vamos viendo cómo va espesando.
13. La carne de membrillo, cuando es la temporada, es facilísima y comodísima de hacer y resulta tan exquisita que ya nunca más compraréis la envasada. Si alguno de vosotros la habéis hecho alguna vez a mano, notaréis la diferencia de trabajo y que no os quemáis.

POSTRES Y CREMAS CUAJADAS

CÓMO SE HACEN NATILLAS, CREMAS Y, EN GENERAL, CUAJADOS EN EL THERMOMIX

- La manera de hacer cuajados en el Thermomix como flan, natillas, cremas pasteleras... es siempre la misma, y hay que tener en cuenta que el tiempo indicado en la receta es aproximado y vigilar la cocción.
- Si nos quedamos **cortos de cocción** la crema no espesará y por tanto no cuajará, y si **nos pasamos de cocción,** la crema se cortará.
- **Si la preparación se cortara,** para arreglarla hay que añadir un poco de **líquido frío,** leche, nata..., según lo que lleve la receta, y batir → unos segundos sin calor → velocidad máxima. **De esta manera tan sencilla se arregla cualquier cuajado que se haya cortado** sin necesidad de tirarlo.
- Si por el contrario **la preparación no hubiera cuajado y estuviera todavía líquida,** habría que programar más tiempo de calor, o subir un pelín la temperatura hasta que lo hiciera.
- Como los tiempos pueden variar considerablemente, dependiendo de la cantidad y la clase de los ingredientes, al principio, hasta que os familiaricéis con ellos, deberéis de estar un poco atentos a lo que pasa dentro del vaso.
- Por otro lado, los huevos, aunque sean siempre del mismo tamaño, de 62-72 g, pueden hacer variar una receta, pues unas veces cuajan antes y otras después, no se sabe bien por qué.
- Programar al principio → 80° o 90°, a veces 100° → velocidad 4 y un tiempo pequeño. En cuanto empiece a salir vapor por el cubilete tenemos la certeza de que la preparación ha empezado a cocer y habrá que vigilar esta cocción para no pasarse con el tiempo.
- En cuanto consigáis la consistencia deseada, parar la máquina y volcar **rápidamente** la preparación en el recipiente escogido, flanera, cuenco, tarta...



ARROZ CON LECHE

Ingredientes

Para ablandar el arroz

- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 10 o 20 g de piel amarilla de un limón gordo
- 500 g de agua
- 200 g de arroz normal, el vaporizado no sirve
- un pizco de sal

Para elaborar el arroz con leche

- 600 g de leche entera **caliente**
- 1 palito de canela en rama de unos 5 cm de largo
- 180 g de azúcar
- 100 g de nata líquida, solo si se le quiere enriquecer
- canela en polvo para espolvorear

1. Para elaborar el arroz con leche en el Thermomix hay que cocerlo previamente con agua y un pizco de sal, ya que, de lo contrario, se encalla o endurece, y la cocción es tan larga que termina deshaciéndose.
2. Durante esta cocción no va a perder el almidón, que es el que le va a dar mucha cremosidad, puesto que el agua se va prácticamente a consumir, pero el almidón se quedará en el vaso.
3. Escoger un limón de piel muy gorda, los que más esencia tienen, y retirar la cantidad que os guste procurando quitar solo la parte coloreada, que no amarga.
4. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** pulsar el botón de giro a la izquierda, volcar en el vaso esta piel de limón, el agua, el arroz y la sal y programar → 10 minutos → 100° → **velocidad cuchara,** colocando el cestillo en el lugar del cubilete para evitar que el agua, o la leche más tarde, si cuecen a borbotones, puedan levantarlo de su sitio.
5. Cuando el tiempo programado haya terminado, una gran cantidad de agua se habrá evaporado. Ahora vamos a añadir **la leche caliente.**
6. Esta leche se puede calentar en el microondas junto con el palito de canela a 900 vatios de potencia durante 4 minutos, tiempo suficiente para que se caliente pero no hierva.
7. Si no se tiene microondas, para evitar manchar cacharros, empezar esta receta calentándola en el vaso del Thermomix con el palito de canela aproximadamente → 9 minutos → 100° → velocidad 3. De todas maneras vigilarla, pues puede entrar más corriente en ese momento y calentarse antes del tiempo que os indico. Cuando la leche esté caliente, sacarla y reservarla y, sin fregar el vaso, cocer el arroz con el agua como he explicado en el punto 4.
8. Sobre el arroz ya «precocido» con el agua añadir ahora esta **leche caliente** y programar → 4 minutos →100° → **velocidad cuchara,** colocando el cestillo en el lugar del cubilete.
9. ¡Cuidado! Al cabo de 2 minutos esta leche puede intentar salirse y aparecer por encima de la tapa. En este caso, sin parar la máquina levantar el cestillo para que la preparación respire y bajar automáticamente la temperatura a 90°.
10. Si esto no sucede, mantener → los 100° durante → los 4 minutos.
11. Añadir ahora los 180 g de azúcar y programar, **ya sin miedo,** siempre con el cestillo puesto, → 2 minutos → 100° → **velocidad cuchara.** Estos 2 minutos podrán ser 3 o 4 dependiendo de la clase de arroz y de si lo queréis más o menos entero. Por ello ir añadiéndolos de 1 en 1 probándolo cada vez para que quede a vuestro gusto. Debe quedar totalmente blando y cremoso, pero no deshecho ni como papilla.
12. Volcarlo en una fuente amplia y dejar que se enfríe. Durante el enfriamiento embebe gran parte de la leche que le ha sobrado, y la que queda está tan cremosa que parece nata líquida.

13. Cuando esté totalmente frío espolvorearlo con canela en polvo.

14. Para conservarlo bien y que no se reseque guardarlo siempre en la nevera cubriendo toda la fuente con lámina de plástico transparente muy bien pegada.

15. Si os gusta el arroz con leche estilo asturiano, prolongar la cocción → 2 minutos más añadiendo los 100 g de nata líquida, que se mezclarán perfectamente durante ese tiempo. Ya sabéis que resultará más calórico, puesto que esa cantidad de nata tiene ¡«tan solo» 447 kilocalorías!

16. Aunque esta receta se podría elaborar, como algunas otras, sin mariposa, solamente con el giro a la izquierda y velocidad cuchara, me gustan más los resultados con ella, ya que la cocción, desde el principio, es mejor y más uniforme.



BAVAROIS DE NARANJA

Ingredientes

- 250 g de azúcar
- 20 o 30 g de piel de naranja
- 12 g de cola de pescado o gelatina sin sabor en láminas
- 50 g de zumo de limón caliente
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 500 g de nata líquida con 35% de materia grasa
- **Retirar la mariposa**
- 500 g de zumo de naranja
- 4 yemas
- 50 g de licor de naranjas, Cointreau, Grand Marnier…, si se quiere

1. Para no tener que fregar el vaso durante toda la preparación, volcar, ahora que está seco, el azúcar y triturarlo → velocidad máxima para hacerlo glas y rallar a continuación la piel de naranja → a la misma velocidad. Sacarlo y reservarlo rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda.

2. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** volcar la nata y montarla, con cuidado → velocidad 4. Más explicaciones en la pág. 102. **Retirar la mariposa.** Sacarla y reservarla rebañando de nuevo el vaso.

3. Mientras tanto remojar la cola de pescado en agua fría durante unos segundos. Cuando esté blandita escurrirla muy bien entre las manos para quitarle el máximo de agua y disolverla en los 50 g de zumo de limón hirviendo, que se pueden calentar en el microondas. En caliente, cualquier tipo de gelatina se disuelve mejor.

4. Volcar ahora en el vaso, sin fregarlo, el zumo de naranja, el de limón con la gelatina disuelta, el azúcar con la piel rallada y las yemas y mezclarlos → velocidad 4 hasta conseguir una mezcla uniforme.

5. Cuando esta mezcla esté a temperatura ambiente incorporarle suavemente la nata que habíamos montado al principio programando → 2 segundos → velocidad 4 y después el licor, si se pone, con la ayuda de la espátula.
6. Volcar en un molde vistoso. La marca Tupperware tiene dos muy bonitos, redondos y rizados o en forma de ondas, uno de litro y 1/2 ideal para este bavarois, y otro de 1 litro, donde cabe de maravilla el *Postre de piña* de la pág. 346. Además de ser herméticos son muy fáciles de desmoldar al tener dos tapas, y ni se tienen que pintar por dentro, ni meter en agua caliente, ni forrar con film, ni despegarlos con un cuchillo...
7. Introducirlo en la nevera para que cuaje, nunca en el congelador, y conservarlo allí hasta el momento de tomarlo, mejor de un día para otro.



COMPOTA DE MANZANA O DE MEMBRILLO CON CIRUELAS PASAS

Ingredientes

- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 100 g de agua
- 100 g de jerez dulce
- 50 g de azúcar
- 10 o 20 g de piel gorda de limón
- 250 g de ciruelas pasas
- 500 g de manzanas reinetas, Golden...
- 1 palito de canela

1. Pelar las manzanas y cortarlas en trozos medianos, ni muy gordos ni muy pequeños.
2. **Colocar la mariposa en las cuchillas** y volcar en el vaso todos los ingredientes por el orden establecido.
3. Pulsar el botón de giro a la izquierda y cocerlos → 8 minutos → 100° → **velocidad cuchara,** o hasta que las manzanas estén a vuestro gusto de blandas.
4. Si las ciruelas estuvieran muy secas, y a veces lo están, macerarlas previamente en el microondas con el jerez durante 2 minutos a potencia máxima antes de elaborar esta compota.
5. Esta receta se puede hacer exactamente igual con membrillos, cuando es la temporada, y la cocción será más larga, hasta que estén blandos, puesto que son más duros.
6. Si se prefiere, se pueden suprimir las ciruelas pasas, o por el contrario añadir pasas, orejones, higos...

CREMA PASTELERA MUY FINA, ver pág. 373.

FLAN DE ARROZ CON LECHE

Ingredientes

- 180 g de azúcar
- 100 g de arroz normal
- 10 g de piel de limón, solo la parte coloreada
- 800 g de leche entera
- 3 huevos de 62-72 g
- un molde de flan acaramelado de material refractario o de **silicona**

1. Volcar el azúcar en el vaso y triturarlo → velocidad máxima hasta que quede reducido a polvo.
2. Añadir el arroz y triturarlo también → velocidad máxima. Esperar a que salga mucho humo blanco por el cubilete, señal de que todo el arroz se ha transformado en harina. Con el dedo pulgar y el índice coger un pizco y verificar que no quedan granitos, ni diminutos. Todo tiene que haberse transformado en harina fina.
3. Agregar ahora la piel de limón y triturarla → velocidad máxima. Comprobar que no queda ningún trocito. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha esparcido por las paredes del vaso y la tapa, que están completamente blancas.
4. Añadir ahora la leche entera y los huevos y programar → 8 o 9 minutos → 100° → velocidad 4. ¡Cuidado! El tiempo puede no ser siempre el mismo, ya que depende de muchos factores.
5. Sin parar la máquina, si a los 8 minutos oímos un ruido «sordo» dentro del vaso, retirar con cuidado el cubilete y comprobar si la crema está ya espesita. Si lo estuviera, llevar **con cuidado** el mando de la velocidad hasta la máxima, mantenerla allí un par de segundos y volcarla rápidamente en el molde ya acaramelado.
6. Si la crema estuviera todavía algo clara, mantener el minuto que queda de cocción, pero finalizar de la misma manera, es decir, llevando el mando de la velocidad, **con cuidado,** hasta → la velocidad máxima para que quede suave y uniforme. Volcarla a continuación en el molde acaramelado.
7. Si este no tuviera tapa, taparlo bien con film transparente, y en cuanto esté a temperatura ambiente guardarlo en la nevera para desmoldarlo al día siguiente.
8. Si el molde es de material apto para microondas, o de **silicona,** elaborar allí el caramelo, ya que es facilísimo y comodísimo. Si no lo sabéis hacer, consultar mis libros **Sólo recetas que salen bien en el microondas,** o **Recetas fáciles para todos los días,** de Espasa, donde os lo he explicado detalladamente.

LECHE FRITA FLAMBEADA CON COINTREAU O GRAND MARNIER ROJO

Ingredientes

Para elaborar la leche frita
- 150 g de azúcar
- un poquito de canela en rama
- 10 o 20 g de piel gorda de limón y de naranja, como se prefiera
- un poquito de azúcar avainillado
- 100 g de maicena
- 500 g de leche entera

- 20 g de mantequilla
- 2 yemas

Para freír las porciones de masa
- harina
- huevo batido para rebozar
- aceite de oliva virgen extra de sabor suave

Para flambear la leche frita
- 40 g de azúcar
- 50 g de zumo de naranja
- 100 g de Cointreau, Grand Marnier rojo, licor de naranja... calientes

1. Para elaborar la leche frita volcar en el vaso bien seco el azúcar y la canela y triturar → velocidad máxima hasta que tengamos polvo y la canela haya desaparecido por completo.
2. Volcar encima la piel de naranja y de limón, solo la parte coloreada, y rallarlas también → velocidad máxima. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha quedado esparcido por las paredes del vaso.
3. Añadir la maicena y mezclarla → unos segundos → velocidad 4.
4. Agregar la leche y programar → unos 10 minutos → 100° → velocidad 4.
5. Si a los 8 minutos, por el ruido de la máquina, comprobáis que la crema ya ha espesado lo suficiente, pararla, aunque el tiempo no se haya agotado. Recordar que en cocina, como en muchas otras cosas, 2 y 2 pueden no ser 4.
6. Si la cocierais demasiado, aparecería como «cortada» o «abierta». Si esto os pasa, llevar el mando de la velocidad hasta la máxima, despacio, ya que la máquina tampoco os permite ir deprisa porque las velocidades, al estar el motor muy caliente, entran poco a poco, y mantenerlo allí unos segundos. La crema quedará totalmente fina y homogeneizada.
7. Añadir entonces la mantequilla y las yemas para suavizar la masa y removerlas rápidamente con la espátula para que no se cuajen con el calor de la crema. A continuación mezclarlas → 4 o 5 segundos → velocidad 6.
8. Volcarla en un recipiente rectangular que sea hermético y de una capacidad tal que la masa quede repartida con 2 cm de espesor. Cubrirla con una hoja de papel absorbente de cocina, que nos embeberá el vapor de agua que se va a formar, y tapar **inmediatamente** este recipiente. En cuanto esté a temperatura ambiente, guardarlo en la nevera unas horas o, mucho mejor, hasta el día siguiente.

9. Cuando la masa ya ha adquirido suficiente consistencia sacarla del frigorífico, retirar el papel que habrá embebido toda la humedad formada y, en este mismo recipiente donde la habíamos volcado, cortarla en porciones rectangulares de unos 2 por 3 cm, siendo el espesor el del recipiente donde se ha enfriado.
10. Rebozar estas porciones en harina y posteriormente en huevo batido. Si lo queréis hacer de una manera rápida y cómoda, como las croquetas, consultar la pág. 214.
11. Freírlas a continuación en abundante aceite de oliva virgen extra de suave sabor, para que no sepan a aceite, e ir sacándolas sobre varias capas de papel absorbente de cocina.
12. Se pueden servir simplemente así, envolviéndolas en azúcar normal mezclado con canela en polvo, o flambearlas.
13. **Para flambearlas** escoger una sartén antiadherente, preferentemente de bordes altos para no manchar nada y con bastante diámetro. Cubrir su superficie con el azúcar y colocar encima los trozos de leche frita esparcidos, sin que se monten unos encima de otros.
14. Calentarla a fuego fuerte, y cuando estas porciones empiecen a colorearse, darles la vuelta. Cuando todo el azúcar esté caramelizado, **sin que se queme,** agregar el zumo de naranja y rascar la sartén con una cuchara de madera hasta deshacer todo lo pegado. Añadir algo más de zumo si hiciera falta.
15. Calentar el licor 30 segundos en el microondas a potencia máxima y volcarlo caliente encima de la sartén hirviendo. **Con mucho cuidado** acercar una cerilla o un mechero y prenderle fuego dándole a la sartén un movimiento suave de vaivén hasta que la llama se apague.
16. Servir la leche frita flambeada inmediatamente.



MOUSSE DE CHOCOLATE SIN NATA NI MANTEQUILLA

Ingredientes

- 60 g de azúcar
- 10 o 20 g de piel de naranja
- 200 g de chocolate puro
- 4 yemas
- 50 g de Grand Marnier o de Cointreau, si se quiere
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 6 claras de huevos de 62-72 g
- un pizco de sal

1. Con el vaso limpio y seco volcar el azúcar y triturarlo → velocidad máxima para transformarlo en azúcar glas.

2. A continuación echar la piel de naranja y triturarla → velocidad máxima hasta que desaparezca. Sacar todo esto y reservarlo rebañando bien.
3. Sin fregar el vaso volcar el chocolate y trocearlo toscamente pulsando 2 o 3 veces el botón turbo. Seguidamente triturarlo → velocidad máxima hasta reducirlo a polvo.
4. Fundirlo programando → 4 minutos → 37° → velocidad 4. Cuando termine este tiempo rebañar bien el interior del vaso con la espátula de goma blanda, pues parte del chocolate puede estar pegado a las paredes.
5. Agregar las yemas, el licor escogido y el azúcar glas aromatizado y mezclar → 10 segundos → en frío → velocidad 4. Sacar todo esto a un bol o ensaladera grande rebañando bien el vaso, con la espátula primero y pulsando después el botón turbo 1 o 2 veces para que todo lo que se encuentra escondido debajo de las cuchillas salga disparado por las paredes.
6. Aclarar el vaso con agua y velocidad, ver pág. 86, y fregarlo muy bien con agua caliente y detergente. Debe quedar **perfectamente limpio y seco.**
7. **Colocar** ahora **la mariposa en las cuchillas,** volcar las claras y el pizco de sal y montarlas a punto de nieve programando → 6 minutos → velocidad 3. **Retirar la mariposa.**
8. En el bol grande donde tenemos la crema de chocolate ir añadiendo **poco a poco** estas claras, ayudándoos de un tenedor, para que no se bajen.
9. Cuando toda esta mousse esté homogénea y del mismo color, volcarla en un bol grande bonito o en cuencos individuales e introducirlos en la nevera durante varias horas para que coja consistencia.
10. Se puede conservar en el congelador durante meses si se guarda en un recipiente hermético.
11. La mantequilla tiene 750 kilocalorías por cada 100 g, y la nata, 447, así que, al no llevar esta mousse ninguno de estos ingredientes, las calorías que rebajamos son considerables. ¡Y es fantástica!

NATILLAS CLÁSICAS

Ingredientes

- 150 g de azúcar
- un trocito de canela en rama, si gusta
- piel de limón rallada
- 4 huevos de 62-72 g
- 600 g de leche entera
- 10 g de maicena

1. Volcar en el vaso el azúcar y la canela y triturarlos → velocidad máxima, y cuando salga abundante polvo blanco por el cubilete, levantarlo y dejar caer sobre las

cuchillas en marcha la piel de limón, solo la parte amarilla. Volver a triturar → velocidad máxima, hasta que desaparezca.

2. Agregar los demás ingredientes y mezclarlos bien → 5 o 6 segundos → velocidad 4.
3. Programar ahora → 8 minutos → 100° → velocidad 4. Al cabo de ese tiempo observar el estado de las natillas, ya que si los huevos y la leche se han sacado de la nevera quizá no se hayan cuajado del todo. En ese caso, programar 1 o 2 minutos más.
4. Cuando el tiempo programado se haya terminado y veáis que las natillas están en su punto, llevar el mando de la velocidad **despacio y con cuidado** hasta el 10, ir y volver nada más para homogeneizarlas.
5. Volcarlas en los recipientes donde se vayan a servir y dejarlas enfriar. Si no se van a consumir a continuación, guardarlas siempre en la nevera.
6. Si no os apetece la canela, podéis aromatizarlas con vainilla, añadiendo a la receta, desde el principio, 1 cucharadita de azúcar avainillado, que se encuentra con facilidad en los buenos supermercados.
7. En esta receta, como añadimos un hidrato de carbono, la maicena, las natillas no se cortarán aunque las confeccionemos a 100°. Pero si no añadiéramos la fécula habría que elaborarlas al baño María, es decir, a una temperatura inferior a 100°.
8. Si os surge algún problema con este cuajado consultar las explicaciones generales de la pág. 336.
8. Si queréis servir estas natillas como la *Crema catalana*, repetir los pasos 7 y 8 del *Postre de natillas, confituras y merengue* de la pág. 345.

NATILLAS DE PIÑA

Ingredientes

- 6 rodajas de piña al natural o en almíbar
- 150 g de azúcar
- 500 g de leche
- 20 g de maicena
- 4 huevos de 62-72 g
- 100 g del caldo de la piña

1. Volcar en el vaso las rajas de piña escurridas y el azúcar y triturarlas → velocidad 6 o subiendo hasta → la velocidad máxima para que no queden hebritas, ya que la fruta puede resultar fibrosa. Bajar con la espátula todo lo que se ha desparramado por las paredes y la tapa.
2. Añadir ahora la leche, la maicena, los huevos y el caldo de la piña y programar → 7 o 8 minutos → 100° → velocidad 4.
3. En este caso, como añadimos un hidrato de carbono, la maicena, las natillas no se cortarán aunque las confeccionemos a 100°.

4. Como en el caso anterior, si os surge algún problema con este cuajado, consultar las explicaciones generales de la pág. 336.

NOCILLA

Ingredientes

- 100 g de chocolate puro
- 100 g de avellanas tostadas
- 200 g de azúcar
- 20 g de mantequilla
- 60 g de leche entera en polvo
- 100 g de leche o, mejor, de nata líquida

1. Volcar el chocolate y las avellanas en el vaso, pulsar 1 o 2 veces el botón turbo para realizar un primer troceado y triturar después → velocidad máxima hasta que no haya trocitos.
2. Añadir el azúcar, la mantequilla, la leche en polvo y la leche o la nata y programar → unos minutos → 80° → velocidad 4, subiendo incluso hasta la máxima, ya que la mezcla es muy pegajosa. Tiene que quedar una crema muy suave. Como los tiempos no son siempre iguales, no os los pongo.
3. Cuando la nocilla esté terminada y tibia, guardarla en la nevera donde, al enfriarse, se endurecerá y conseguirá su textura habitual. Conservarla siempre en la nevera y en un tupper hermético.

POSTRE DE NATILLAS, CONFITURAS Y MERENGUE

Ingredientes

- 250 g de bizcochos blanditos de soletilla
- 100 o 150 g de ron, whisky o de cualquier otro licor

Para cubrir los bizcochos
- 2 o 3 clases de confitura, de ciruela, albaricoque, fresa, naranja...

Para la crema o natilla
- 500 g de leche
- ½ cucharadita de azúcar avainillado
- 20 g de maicena
- 5 yemas
- 150 g de azúcar

Para cubrir la superficie
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 5 claras
- un pizco de sal

Para gratinar la superficie
- 80 g de azúcar normal

1. En el recipiente donde se vaya a servir este postre, por ejemplo una ensaladera bonita grande, ir poniendo capas de bizcochos de soletilla remojados en el licor escogido y cubiertos de diferentes confituras, alternándolas. Por ejemplo una capa de bizcocho, una capa de confitura de albaricoque, bizcocho, confitura de ciruela, bizcocho, confitura de fresa, y así sucesivamente. Escoger bizcochos sanos, que los hay, sin aceites vegetales sin identificar y sin ni siquiera grasa.
2. Emborracharlos con el licor, más o menos según el gusto de cada uno. Si los niños van a tomar este postre, remojarlos ligeramente solo con un almíbar clarito como el de la pág. 358, o con leche aromatizada con vainilla o canela.
3. Confeccionar con la leche, la vainilla, la maicena, las yemas y el azúcar unas natillas no muy espesas, de consistencia media, como en la pág. 343.
4. Volcarlas encima de los bizcochos y dejarlas enfriar.
5. En este momento tapar este recipiente con lámina de plástico transparente, pegándola bien por todo el borde para que no entre aire, y cuando esté a temperatura ambiente guardarlo en la nevera hasta el día siguiente. Los bizcochos se irán remojando con las natillas y estarán más ricos.
6. Cuando vayamos a tomar el postre, en el vaso muy limpio y seco, **colocar la mariposa en las cuchillas** y montar muy duras las claras de huevo con el pizco de sal, programando → 6 minutos → velocidad 3. A continuación ponerlas encima de las natillas frías.
7. Espolvorear abundantemente su superficie con los 80 g de azúcar corriente, y quemarlo, con el utensilio apropiado, hasta formar una capa espesa caramelizada.
8. En el mercado existen para estos fines unos **quemadores manuales** que se calientan encima del gas, o **eléctricos.** Se usan también para caramelizar la superficie de la crema catalana y de otras muchas tartas o postres, y se encuentran con facilidad en las buenas ferreterías y en Roalu, ver pág. 60.

POSTRE DE PIÑA

Ingredientes

- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 400 g de nata líquida con un 35% de materia grasa como mínimo
- **Retirar la mariposa**
- 200 g del jugo de la piña, 100 + 100
- 80 g de gelatina en polvo de limón
- 5 rajas escurridas de piña de lata, 4 + 1
- 50 g de limón sin piel ni pepitas, o de zumo de limón
- 100 g de azúcar

1. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** verter la nata fría en el vaso frío o a temperatura ambiente y montarla → velocidad 4. Más explicaciones en la pág. 102. **Retirar la mariposa.** Sacarla y reservarla.

2. Aclarar bien el vaso con agua para eliminar los restos de nata, volcar ahora 100 g de jugo de la lata de piña y programar → 2 o 3 minutos → 100° → velocidad 1. Si el jugo hierve antes de ese tiempo, parar la máquina. Como siempre, el tiempo que se tarde dependerá de si la lata estaba a temperatura ambiente o fría de la nevera.
3. Volcar en este jugo de piña hirviendo la gelatina de limón y mezclarla → unos segundos → velocidad 3 hasta que desaparezca por completo. Sacarla y dejarla enfriar.
4. Sin fregar el vaso volcar ahora 4 rajas de piña, el trozo de limón bien pelado y sin pepitas o el zumo de limón, los otros 100 g de jugo de piña y el azúcar y triturar → velocidad 5 o 6, incluso en la máxima si hiciera falta, hasta comprobar que no queda ninguna hebrita ni de limón ni de piña, pues la dureza o fibrosidad de esta puede variar de una lata a otra.
5. A esta mezcla añadirle ahora la gelatina disuelta que habíamos reservado y que estará ya fría y mezclarla → 30 segundos → velocidad 4 para que se distribuya por igual. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desparramado por las paredes y la tapa.
6. Cortar ahora en cubitos pequeños la quinta rodaja de piña, mejor a mano puesto que es muy poca cantidad, añadirlos al vaso y mezclarlos con la espátula.
7. Incorporar por último al vaso la nata montada que habíamos reservado al principio, programando → 2 segundos → velocidad 3. Repetir esta operación, → 1 o 2 segundos, si toda la nata no se hubiera integrado.
8. Volcar en un molde bonito, ver pág. 339, y meterlo en la nevera para que cuaje. Aunque suele solidificarse en unas horas es preferible, para mayor seguridad, hacerlo de un día para otro.
9. No hacer nunca esta receta con **piña natural,** porque esta contiene un enzima, la bromelina, que impide que la gelatina cuaje. La bromelina se destruye al cocer y por tanto su efecto desaparece, por ello con piña de lata no hay ningún problema.

TRUFAS DE CHOCOLATE SIN MANTEQUILLA

Ingredientes

- 150 g de nata líquida
- 300 g de chocolate puro
- 50 g de brandy o de whisky
- chocolate puro como el anterior, rallado
- o cacao amargo para envolver las trufas
- cápsulas de papel rizado para servirlas

1. Volcar la nata en el vaso y calentarla → 100° → velocidad 1 hasta que hierva, y aunque la nata se sacará de la nevera y por tanto estará fría, cocerá rápidamente en 3 o 4 minutos.

2. En cuanto esté hirviendo añadir el chocolate en trozos y dejarlo un par de minutos en el vaso, con la máquina parada, para que se funda con el calor de la nata.
3. Cuando veamos que casi ha desaparecido, programar → unos segundos → velocidad 4 o 5 para cerciorarnos de que no queda ningún grumito. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha esparcido por las paredes.
4. Agregar el licor escogido y mezclarlo a mano con la espátula.
5. Volcar esta crema en un recipiente hermético y guardarla en el congelador.
6. Al día siguiente triturar un poco del mismo chocolate puro → velocidad máxima, hasta reducirlo a polvo.
7. Con la ayuda de una cucharita de café ir formando bolitas con la mezcla que sacamos del congelador y rodarlas en este chocolate rallado o en cacao amargo.
8. Servirlas en cápsulas de papel rizado, blancas o marrones.
9. Conservarlas siempre en la nevera, o mejor en el congelador. Se les puede añadir pasas sultanas, almendras picadas, piñones...

«TRUFAS» DE MAZAPÁN Y FIGURITAS DE MAZAPÁN

Ingredientes

- 200 g de almendras crudas
- 200 g de azúcar
- la clara de 1 huevo de 62-72 g
- 2 gotas de esencia de almendras amargas
- unas gotas de colorante alimentario si las queréis de colores; ver más abajo
- azúcar normal para envolverlas
- cápsulas de papel rizado para servirlas

1. Volcar en el vaso bien seco las almendras y triturarlas → velocidad máxima hasta obtener polvo o harina de almendra. ¿Cuánto tiempo? Hasta que estén, pues no todas son igual de secas o duras. No triturarlas demasiado, solamente hasta hacerlas polvo, porque como tienen mucha grasa en su composición, si se trituran demasiado se saca el aceite de su interior y conseguimos una masa grasienta. Por ello, lo inteligente es poner poco tiempo y mirar lo que va sucediendo.
2. En un plato batir ligeramente la clara con la ayuda de un tenedor pero sin llegar a punto de nieve, solo un poquito. Reservarla.
3. Sobre la almendra molida triturar ahora el azúcar, también → velocidad máxima para hacerla glas.

4. A continuación añadir la clara de huevo ligeramente batida y las gotas de esencia, y juntar todo esto → velocidad 5 o 6 hasta llegar a la máxima si hiciera falta, No poner toda la clara al principio porque a lo mejor no hace falta. La pasta de almendra tiene que quedar blandita pero no pegarse a las manos, y si se pone demasiado clara quedará excesivamente mojada, se nos pegará y no la podremos trabajar bien.
5. En cuanto tengamos una pasta homogénea, que es lo que se llama **pasta de almendra,** parar la máquina. Si tiene grumitos bajar con la espátula todo lo que se ha esparcido por las paredes del vaso y repetir la operación.
6. Si se os pegara al manipularla, espolvorearla con un poco de azúcar glas hasta que se pueda moldear con las manos como si fuera plastilina. Formar bolitas del tamaño de las trufas de chocolate.
7. Volcar estas bolitas en un cuenco grande donde hayamos puesto azúcar normal e ir envolviéndolas simplemente zarandeando el recipiente.
8. Colocar cada una en una capsulita de papel rizado, blanca o marrón, como se prefiera.
9. Conservarlas en la nevera y bien tapadas para que no se endurezcan ni se resequen. Las figuritas de mazapán que todos adquirimos en Navidad llevan un tratamiento especial para mantenerse siempre blandas.
10. Estas trufas de mazapán son estupendas para tomar después de una cena o una comida acompañando el café, y son más originales que las de chocolate y todavía más fáciles de hacer.
11. Si en lugar del color natural de la pasta de almendra queréis conseguir **«trufas» de mazapán de colores,** amarillas, rosas, verdes... deberéis teñir dicha pasta.
12. Para ello añadir en el punto 4, al mismo tiempo que la clara y la esencia de almendras, 2 o 3 gotas de cualquiera de los colorantes alimentarios de la marca McCormick o de Vahiné que se encuentran en el mercado. Cuantas más gotas echéis, más fuerte será el color que conseguiréis. Si ponéis dos gotas de colorante amarillo y otras dos del rojo, las «trufas» aparecerán de color anaranjado.
13. Mezclar ahora fuertemente esta mezcla, como os explicaba en dicho punto 4, para que el colorante se distribuya por igual.

FIGURITAS DE MAZAPÁN

1. Cuando la pasta de almendra esté en su punto, como anteriormente, moldear las figuritas de la forma que os guste, un pan alargado o redondo, un muñeco de nieve, un caracol... Pintarlas después con huevo entero batido o con yemas rebajadas con 2 o 3 gotas de agua.
2. Gratinarlas en el horno con el gratinador fuerte, pero colocar la bandeja alejada de él para que no se tuesten demasiado. Tienen que quedar ligeramente coloreadas.

YOGUR ENTERO O DESNATADO, CON O SIN FRUTAS

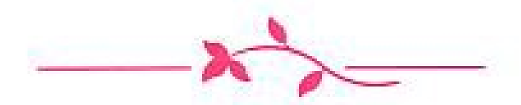
Ingredientes

- 1 litro de leche de brik entera o desnatada
- 60 g de yogur entero natural = 2 cucharadas
- o 60 g de Vitalínea desnatado



1. El yogur natural usado es de Danone, elaborado con leche parcialmente desnatada, leche en polvo desnatada y fermentos lácticos, aunque en el envase solo pone yogur natural.
   También se puede hacer con un Vitalínea desnatado de Danone y leche de brick desnatada. Si lo hacéis como os indico ambos os saldrán fantásticos, aunque la leche sea de brick y desnatada.
2. Volcar la leche en el vaso y calentarla, si está a temperatura ambiente, → 3 minutos → 60° → velocidad 2. Si la sacáis de la nevera tardaréis algo más. Tiene que alcanzar los **45°** en su totalidad.
3. Volcar entonces los 60 g de yogur indicados, es decir, la mitad de un envase de 125 g, y mezclarlos → 40 segundos → velocidad 4 para que el yogur se reparta uniformemente por toda la leche.
4. Mientras tanto calentar el horno convencional a 50° de temperatura y función turbo, si la tenéis. En cuanto se apague el piloto, porque dicha temperatura se ha alcanzado, **apagarlo.**
5. Lo más cómodo ahora es trasvasar esta mezcla de leche y fermentos lácticos a recipientes pequeños de cristal con buena tapa y muy limpios, de ración o de 2 raciones, como los de encurtidos, aceitunas, mermeladas... Rellenarlos hasta arriba del todo, sin que se salgan, cerrarlos inmediatamente, envolverlos a continuación en alguna toalla o trozo de sábana vieja, o en una mantita fina de viaje e introducirlos en este horno caliente. Cuanto más «arropaditos» estén, más tiempo conservarán esa temperatura templada que les hace espesar. Dejarlos mejor en este horno durante todo un día o toda la noche.
6. Al día siguiente sacarlos, quitarles todos los envoltorios y guardarlos en la nevera para que se cuajen mucho más. Mientras no los abráis, la conservación va a ser fantástica y casi más duradera que los que compramos. Y la ventaja máxima es que no llevan ningún tipo de aditivo, solo el yogur inicial y la leche escogida.
7. Este yogur también se podría dejar en el mismo vaso del Thermomix, abrigándolo mucho, pero al día siguiente tendríais que trasvasarlo a recipientes más pequeños y la conservación no sería igual.

8. Este yogur casero puede servir para «sembrar» en posteriores ocasiones y elaborar nuevos yogures. Cuando veáis que ya no queda tan espeso como al principio, adquirir uno nuevo para la siembra, ya que la concentración de bacterias, a fuerza de usarlo, ha ido disminuyendo.
9. El trabajar a la temperatura de 45° que os he indicado es **muy importante,** aunque pueda no parecerlo, puesto que a una temperatura superior las bacterias lácticas que habéis sembrado con el yogur pueden morir.
10. Si, por el contrario, la temperatura es inferior, las bacterias no se reproducirán como deben y el yogur no adquirirá la textura espesa necesaria.
11. Si queréis yogur con fruta de verdad, no solo con sabor, sin esencias ni aditivos, **a la hora de tomarlo** añadirle los trozos muy picaditos de la fruta escogida, el azúcar o el edulcorante y remover bien todo el conjunto.



HELADOS RÁPIDOS Y BISCUITS GLACÉS

- Todos los helados y biscuits glacés deben sacarse del congelador a la nevera unos minutos antes de tomarlos para que pierdan dureza y no estén tan congelados, lo que disminuye su sabor.
- ¿Con qué antelación? Pues dependerá siempre de la temperatura que tenga el aparato, puesto que lo que se llama **«conservador»** tiene solo 3 estrellas y una temperatura mínima de 18º bajo cero, y un potente congelador de 4 estrellas puede tener 24 o 30º bajo cero.

CÓMO SE HACEN HELADOS RÁPIDOS EN EL THERMOMIX

- Los helados que yo llamo **rápidos,** como el de tutti fruti o el de limón y el de fresas, se hacen con leche concentrada o evaporada Ideal congelada y zumo de limón frío o las fresas congeladas. Se tardan solamente minutos en elaborarlos y se pueden tomar a continuación ya «helados».
- Otros **helados de más calidad** se hacen con nata montada para que resulten cremosos y nunca con leche, ya que aparecerían con agujitas de hielo o «cristalizados».
- Congelarlos siempre a la temperatura más baja de vuestro congelador para evitar precisamente que «cristalicen».



HELADO DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 150 g de azúcar
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 600 g de nata líquida con un 35% de materia grasa como mínimo
- 180 g de chocolate puro
- 30 g de café fuerte
- o 10 g de café en polvo disuelto en 30 g de agua caliente

1. Volcar en el vaso bien seco el azúcar y triturarlo en velocidad máxima hasta que salga humo blanco. Sacarlo y reservarlo rebañando bien el vaso, que se queda completamente blanco.
2. Sin fregarlo, **colocar la mariposa en las cuchillas,** añadir la nata fría de la nevera y montarla a → velocidad 4 hasta que esté dura. ¡Cuidado!, porque si batís demasiado, la nata, después de montarse y en cuestión de segundos, se puede transformar en mantequilla. Sacarla también y reservarla en un bol grande. Para no fregar el vaso pulsar 2 veces el botón turbo y rebañar bien, con la espá-

tula de goma blanda, toda la nata oculta que ha salido disparada de debajo de las cuchillas y que queda esparcida por las paredes.

3. Volcar ahora el chocolate, pulsar 2 o 3 veces el botón turbo para hacer un primer troceado y, a continuación, triturarlo en → velocidad máxima.
4. Fundirlo → 4 minutos → 37° → velocidad 4 hasta que esté todo derretido y sin grumos. También se puede fundir en el microondas durante 5 minutos a mitad de potencia, es decir, a 300 vatios, removiéndolo de vez en cuando con la espátula, ya que se funde pero nos «engaña», pues conserva su forma primitiva y parece que está sin fundir.
5. Agregar ahora el café fuerte o el café en polvo ya disuelto en agua caliente y mezclarlo bien a → velocidad 3.
6. Volcar esta mezcla, **poco a poco,** sobre la nata montada que está en el bol e incorporarla con la ayuda de un tenedor. Cuando se termine, para que no cueste mucho fregar el vaso, que se queda muy manchado, emplear el truco anterior y después cubrir de agua las cuchillas y programar → 2 minutos → 70° → velocidad 8.
7. A la mezcla de nata y chocolate agregar finalmente el azúcar glas ayudándoos también con un tenedor.
8. Verter esta crema en un molde bonito, ver pág. 339, e introducirlo en el congelador al máximo de frío.

HELADO DE PIÑA EN 5 MINUTOS

Ingredientes

- Las rajas de piña de una lata de 822 g de peso neto = 490 g de peso escurrido
- 100 g de zumo de limón
- 1 lata pequeña de leche condensada de 370 g de peso

1. Volcar en el vaso la piña sin su caldo y triturarla → velocidad 6 subiendo incluso hasta la máxima si hiciera falta hasta que no quede ninguna hebrita.
2. Añadir el zumo de limón y la leche condensada y mezclar bien → velocidad 7.
3. Volcar en un molde bonito, ver pág. 339, e introducirlo en el congelador.



HELADO DE QUESO RONCAL SOLO, CON SALSA DE MANGOS O CON MERMELADA DE PIMIENTOS ROJOS

Ingredientes

Para el helado
- 100 g de queso Roncal rallado muy fino
- 170 o 200 g de azúcar, depende de lo goloso que se sea
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 400 g de nata líquida con un 35% de materia grasa como mínimo
- **Retirar la mariposa**
- 200 g de queso Philadelphia
- 250 g de queso Mascarpone

Para la salsa de mangos
- 50 g de agua
- 150 g de azúcar
- unas gotas de limón
- 200 g de mango muy maduro ya pelado

1. **Para elaborar el helado** volcar el queso Roncal en el vaso bien seco y rallarlo → velocidad máxima hasta que quede muy fino para que luego no se noten las partículas.
2. Añadir el azúcar y volver a triturar → velocidad máxima. Sacar esta mezcla y reservarla rebañando bien con la espátula de goma blanda.
3. Sin fregarlo, **colocar la mariposa en las cuchillas,** volcar la nata y montarla → velocidad 4. **Retirar la mariposa,** sacarla y reservarla y volver a rebañar.
4. Volcar de nuevo en el vaso el queso Roncal y el azúcar ya machacados y los otros dos quesos y triturarlos → velocidad 5 o 6, llegando hasta la máxima si hiciera falta, hasta que no se vea ningún grumo.
5. Incorporar ahora la nata montada programando → 2 segundos → velocidad 3. Si queda algún pelotón de nata suelta, sin juntarse, programar → 1 segundo más → velocidad 3 hasta que la mezcla esté uniforme.
6. Volcar en un molde bonito, ver pág. 339, e introducirlo en el congelador.
7. Este helado se puede servir solo, acompañado de la salsa de mangos, o de la *Mermelada de pimientos rojos* de la pág. 332, tal cual está o aclarada con un poco de agua para transformarla en salsa.

1. **Para elaborar la salsa de mangos** volcar en el vaso el agua y el azúcar y preparar un almíbar clarito programando → 6 minutos → 100º → velocidad 2 hasta que cueza, dejándolo cocer después → 2 minutos.
2. Añadir el limón y la pulpa de mango en trozos y triturarlos → velocidad 6, llegando hasta la máxima si hiciera falta, ya que el mango, dependiendo de su variedad y de su estado de madurez, puede ser muy fibroso.



HELADO DE TURRÓN DE JIJONA O DE TURRÓN DE ALICANTE

Ingredientes

- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 500 g de nata líquida con un 35% de materia grasa
- **Retirar la mariposa**
- 100 g de agua
- 50 g de azúcar
- 300 g de turrón de Jijona o de turrón de Alicante



1. **Colocar la mariposa en las cuchillas** y montar la nata → velocidad 4. **Retirar la mariposa,** sacarla y reservarla.
2. Hacer un almibar clarito con el agua y el azúcar programando → 6 minutos → 100° → velocidad 2 hasta que cueza, dejándolo cocer después → 2 minutos.
3. Añadir el turrón en trozos y triturarlo → velocidad máxima. Dejarlo enfriar.
4. Incorporar a esta mezcla, cuando esté a temperatura ambiente, la nata que habíamos montado al principio, programando → 2 o 3 segundos → velocidad 3 y repitiendo algún segundo más si hiciera falta.
5. Volcar en un molde bonito, ver pág. 339, y congelarlo al máximo de frío.
6. Si lo hacéis con turrón de Alicante no lo trituréis demasiado para que al comerlo se noten los trocitos de almendra.
7. Servir el helado así solo o acompañado de una salsa de chocolate como la de la pág. 362.

HELADO RÁPIDO DE FRESAS O DE FRAMBUESAS

Ingredientes

- 150 o 200 g de azúcar
- 1 lata de leche concentrada o evaporada Ideal de 410 g de peso neto **congelada**
- 400 g de fresas o frambuesas **también congeladas**



1. Este helado es rapidisimo, exquisito y totalmente sano y natural, puesto que no lleva más que los ingredientes de la receta, sin esencias, ni colorantes, ni saborizantes... Es además relativamente light, puesto que tampoco lleva nata, solo la materia grasa propia de esta leche.

2. Volcar en el vaso el azúcar y triturarlo → velocidad máxima hasta que se transforme en polvo o azúcar glas.
3. Añadir ahora la leche Ideal congelada en trozos o en cubitos, ver pág. 100, y triturarla → velocidad máxima como si se tratara de un sorbete y tuviésemos cubitos de hielo en lugar de trozos de leche congelada
4. Una vez triturada toda la leche añadir unas cuantas fresas o frambuesas congeladas, triturarlas → velocidad máxima y agregar después el resto de una en una, como si fueran cubitos de hielo y estuviéramos haciendo un sorbete, ver pág. 318, con la máquina siempre en marcha → velocidad máxima, y ayudándoos de la espátula hasta que no se vea ningún trozo de fruta congelada.
5. Este helado se puede tomar así, puesto que ya está helado, o meterlo en el congelador un rato nada más para que se endurezca un poco.
6. Como el *Helado cremoso de limón*, se puede servir con una salsa caliente de fresas o con un coulis también de fresas.



HELADO RÁPIDO DE TUTTI FRUTI RELLENANDO LIMONES

Ingredientes

- 4 limones de gran tamaño de los que tienen la piel muy gorda, para rellenar
- 150 g de frutas escarchadas
- 200 g de azúcar
- 10 g de piel de limón
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 1 lata de leche concentrada o evaporada Ideal de 410 g de peso neto **congelada**
- 150 g de zumo de limón frío

1. Escoger limones bonitos de forma y grandes de tamaño, cortarles un pequeño casquete en uno de los extremos y vaciarlos con cuidado para no romper su piel, que nos va a servir de contenedor. Meterlos en el congelador para que se enfríen.
2. Volcar en el vaso las frutas escarchadas, pulsar 1 o 2 veces el botón turbo y a continuación picarlas yendo y viniendo las veces que haga falta, si están muy secas o duras, hasta → velocidad máxima. Si están muy pegajosas, espolvorearlas con azúcar glas para que esta operación resulte más fácil. Sacarlas y reservarlas rebañando bien con la espátula de goma blanda. Si las queréis en trozos muy igualitos, picarlas mejor a mano.
3. Volcar ahora en el vaso el azúcar y triturarlo → velocidad máxima para hacerlo glas, y a continuación rallar encima la piel de limón, solo la parte coloreada, también → velocidad máxima.

4. Colocar la mariposa en las cuchillas, añadir la leche Ideal congelada y montarla como he explicado en la pág. 100. En cuanto comprobemos que ha doblado su volumen parar la máquina, porque, paradójicamente, un exceso de batido la baja.
5. Ahora poner a funcionar la máquina → en frío → velocidad 4 y volcar de golpe el zumo de limón. Pararla inmediatamente después para que la leche Ideal no se baje.
6. Incorporar con la ayuda de la espátula las frutas que habíamos apartado.
7. Con esta crema suave semihelada rellenar los limones, que se pueden tomar ya así, o meterlos de nuevo en el congelador, como media hora si este es muy potente, para que el helado se endurezca un poco nada más.
8. No tenerlos allí demasiado tiempo, porque el helado, al no llevar nada de nata, se puede cristalizar ligeramente, no resultando tan cremoso.
9. Si queréis servir un helado más sofisticado, acompañarlo con una salsa caliente de fresas o de frambuesas hecha a partir de fruta fresca y azúcar o de mermelada, o de un coulis de estas frutas rojas.
10. Si lo queréis elaborar sin las frutas escarchadas tendríais simplemente un *Helado cremoso de limón.*

CÓMO SE HACEN EN EL THERMOMIX LOS BISCUITS GLACÉS

- Los helados verdaderamente de categoría o **biscuits glacés** llevan todos ellos una mezcla de nata montada, una natilla clarita, a veces claras de huevo a punto de nieve o merengue italiano y el ingrediente correspondiente, frutos secos, vainilla, café, chocolate, avellanas, ron con pasas... nunca leche, que los cristalizaría.
- **La técnica** es **siempre** la misma.
  1. Montar la nata líquida, sacarla y reservarla en la nevera.
  2. Confeccionar una natilla clarita de consistencia media **al baño María, es decir, a 80° o 90°,** de la manera que os explico en la pág. 343, preparando primero un almíbar clarito con el azúcar y el agua de la receta. Cuando el tiempo del almíbar haya terminado programar → velocidad 4, y con la **máquina en marcha,** volcar, con cuidado, por el borde o agujero del cubilete, las yemas para que no se cuajen inmediatamente si las echamos sobre el almíbar hirviendo y la máquina parada.
  3. Cuando esta crema o natilla esté fría agregarle el ingrediente escogido, frutos secos, licor, chocolate..., la nata que habíamos guardado en la nevera y, a veces, las claras a punto de nieve o el merengue italiano.



BISCUIT GLACÉ DE NATA Y CACAO AMARGO

Ingredientes

- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 4 claras
- un pizco de sal
- 500 g de nata liquida con un 35% de materia grasa
- **Retirar la mariposa**
- 150 g de azúcar y
- 100 g de agua para el almíbar
- 4 yemas
- un licor suave que puede ser Amaretto
- cacao amargo para espolvorear

1. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** volcar en el vaso bien limpio y seco las claras y la sal y montarlas a punto de nieve → 6 minutos → velocidad 3. Sacarlas y reservarlas rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda para no tener que fregarlo.
2. Volcar ahora la nata y montarla → velocidad 4 hasta conseguirlo. ¡Cuidado con no pasarla a mantequilla! **Retirar la mariposa.** Sacarla y reservarla.
3. Aclarar el vaso solo con agua y velocidad, volcar el azúcar y el agua y elaborar un almibar clarito programando → 6 minutos → 100° → velocidad 2 hasta que empiece a cocer, dejándolo cocer después → 2 minutos.
4. Sobre este almibar, y con la máquina en marcha en → velocidad 4, agregar las yemas y confeccionar una natilla clarita → 90° → velocidad 4, como os he explicado en la pág. 336. Si las echarais sobre el almibar hirviendo, se cuajarían.
5. Cuando esta crema esté **totalmente fría,** incorporarle la nata ya montada programando → 2 o 3 segundos → velocidad 3.
6. Añadirle ahora el licor y mezclarlo a mano con la espátula.
7. A continuación incorporar, con la ayuda de un tenedor para que no se bajen, las claras montadas.
8. **Recordar que la preparación que pesa más,** en este caso la nata, se incorpora **siempre la primera,** y sobre ella **la que pesa menos,** en este caso las claras para que conserven todas sus burbujitas de aire y no se chafen.
9. En un molde que se desmolde bien como los redondos y rizados de Tupperware, ver pág. 339, o el alargado de plumcake de silicona, colocar una capa de crema, espolvorearla con cacao amargo, otra capa de crema, otra de cacao amargo... y así hasta el final. Si el molde no es de silicona ni de Tupperware, forrarlo muy bien con plastifilm que sobresalga por todas partes para desmoldarlo mejor después.
10. Introducirlo en el congelador al máximo de frío.

11. Cuando lo saquéis del congelador, tanto el tupper como el de silicona se desmoldarán de maravilla. Si se trata del que estaba forrado de lámina transparente, meterlo unos segundos nada más en agua caliente y tirar del plástico hacia arriba para sacarlo con más facilidad.
12. A continuación espolvorearlo de nuevo con cacao amargo y servirlo.

BISCUIT GLACÉ DE AMARETTO

Ingredientes

Para el biscuit
- 50 g de almendras tostadas
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 400 g de nata líquida con un 35% de materia grasa
- **Retirar la mariposa**
- 70 g de bizcocho muy fino, pueden ser soletillas blanditas
- 100 g de licor Amaretto

Para el merengue italiano
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 3 claras
- un pizco de sal
- 200 g de azúcar
- 100 g de agua

1. Volcar las almendras en el vaso limpio y seco y trocearlas pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Sacarlas y reservarlas rebañando bien con la espátula de goma blanda.
2. Sin fregarlo **colocar la mariposa en las cuchillas,** volcar la nata y montarla en → velocidad 4. **Retirar la mariposa,** sacarla rebañando de nuevo y guardarla en la nevera.
3. Fregar esta mariposa muy bien con agua caliente y jabón, así como el vaso, para que no conserven nada de grasa de la nata. Secarlos a fondo. Si no se toman estas medidas, las claras nos pueden fallar.
4. Vamos a preparar ahora lo que se llama merengue italiano, que se hace con claras de huevo a punto de nieve y almíbar muy espeso.
5. Para montar las claras, volver a **colocar la mariposa en las cuchillas,** volcarlas junto con el pizco de sal en el vaso y montarlas a punto de nieve programando → en frío → 3 minutos → velocidad 3.
6. Mientras tanto volcar el azúcar y el agua en una jarrita y, en el microondas, a potencia máxima, elaborar un almíbar espeso.
7. En cuanto las claras estén completamente duras, programar también → en frío → 6 minutos → velocidad 3, e ir echando sobre la máquina en marcha este almíbar hirviendo en **hilo fino.** Si no está así de caliente, o no es espeso, o no lo echáis despacito, el merengue no os saldrá. Se trata casi de «cuajar» las claras con este almíbar tan caliente.

8. Cuando hayan transcurrido los 6 minutos el merengue ya se habrá enfriado. De lo contrario seguir batiendo → velocidad 3 y → en frío hasta que lo haga. Sacarlo y reservarlo rebañando bien.
9. Echar ahora en el vaso primero el bizcocho desmenuzado un poco con las manos, las almendras que ya tenemos picadas, el licor y la nata y mezclar todo con cuidado para que la nata no se baje programando → 2 o 3 segundos → velocidad 3.
10. Añadir a continuación el merengue italiano e incorporarlo a mano con la ayuda de un tenedor.
11. Volcar esta mezcla en un molde bonito, ver pág. 339, y meterlo en el congelador.



BISCUIT GLACÉ DE HIGOS SECOS CON SALSA CALIENTE DE CAFÉ Y NUECES

Ingredientes

Para la crema del helado
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 500 g de nata líquida con un 35% de materia grasa
- **Retirar la mariposa**
- 150 g de higos secos
- 150 g de azúcar y
- 100 g de agua para el almíbar
- 4 yemas
- 2 huevos de 62-72 g

Para la salsa de café
- 150 g de azúcar y
- 100 g de agua
- 20 g de café en polvo
- 2 cucharadas de agua caliente
- 100 g de nueces en mitades o trozos grandes

1. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** volcar la nata en el vaso y montarla en → velocidad 4. **Retirar la mariposa,** sacarla y guardarla en la nevera rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda.
2. Aclarar el vaso simplemente con agua y velocidad. Secarlo con papel absorbente de cocina para que los frutos secos, que vamos a triturar a continuación, no patinen con su humedad si está mojado.
3. A continuación volcar los higos secos y triturarlos → en velocidad máxima. Si estuviesen muy duros, por estar muy secos, añadir un poco de azúcar glas al vaso para facilitar esta trituración y pulsar previamente 1 o 2 veces el botón turbo. Parece que queda una papilla en lugar de higos picados, pero luego, al mezclarlos con la natilla, se soltarán perfectamente. También se pueden picar muy pequeños a mano. Sacarlos y reservarlos en un plato.

4. Para **preparar la crema del biscuit o especie de natilla** volcar ahora en el vaso el azúcar y el agua de la receta, programar → 100° → velocidad 2 hasta que empiece a cocer, y dejarlo cocer → 2 minutos nada más para obtener un almíbar clarito.
5. Cuando el almíbar esté terminado programar → velocidad 4, y con **la máquina en marcha** volcar con cuidado los huevos y las yemas programado → 4 o 5 minutos → 90° → y velocidad 4, hasta conseguir una crema de consistencia media.
6. Si al cabo de ese tiempo se comprueba que todavía está muy clara, programar → algún minuto más de calor, y si hubiese quedado demasiado espesa añadirle 2 o 3 cucharadas de agua fría y mezclárselas → a la misma velocidad 4.
7. Agregar ahora a esta natilla clarita los higos secos mezclándolos bien → velocidad 6. Dejar enfriar este vaso con su contenido dentro.
8. Cuando esta crema esté **totalmente fría** incorporarle la nata montada que teníamos en la nevera, con cuidado para que no se baje, programando → 2 o 3 segundos → velocidad 3.
9. A continuación volcarla en un molde bonito, preferentemente hermético, ver pág. 339, y meterlo en el congelador al máximo de frío. Este helado, si está así bien envasado, se conserva durante meses en perfecto estado.

Para elaborar la salsa de café

1. Preparar el mismo almíbar clarito que anteriormente.
2. Disolver mientras tanto el café soluble en las 2 cucharadas de agua caliente, volcarlo sobre el almíbar y mezclarlo → unos segundos → velocidad 2.
3. Si se prefiere, en lugar de café soluble se puede utilizar un concentrado de café, café.
4. En el momento de llevar la salsa a la mesa, y **no antes,** incorporar las nueces para que permanezcan crujientes.
5. Esta salsa se puede tener hecha con antelación y **calentarla en el microondas** en el momento de servir. Añadirle siempre las nueces después de calentarla.



BISCUIT GLACÉ DE RON O GRAND MARNIER CON PASAS Y SALSA DE CHOCOLATE

Ingredientes

Para la crema del helado

- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 600 g de nata líquida con un 35% de materia grasa
- **Retirar la mariposa**
- 200 g de azúcar y
- 100 g de agua para el almíbar
- 2 huevos de 62-72 g
- 4 yemas
- 100 g de pasas sultanas = californianas = o de Corinto
- 100 g de ron negro o de Grand Marnier

Para la salsa de chocolate

- 150 g de chocolate puro
- 50 g de agua
- 20 g de mantequilla
- 50 g de pipermín o licor de menta, si se quiere

1. Este biscuit se hace exactamente igual que el anterior de higos secos, siguiendo los mismos pasos, sustituyendo en el punto 7 los higos por el ron con las pasas, y se puede servir solo o acompañado de la salsa de chocolate.
2. Para que las pasas se pongan blanditas, macerarlas con el licor durante 24 horas, o en 1 minuto en el microondas a potencia máxima.
3. **Para elaborar la salsa de chocolate** volcar el chocolate en el vaso y triturarlo pulsando primero 1 o 2 veces el botón turbo y a continuación → en velocidad máxima.
4. Añadir el agua y la mantequilla y fundir esta mezcla → 50° → velocidad 4 hasta que no quede ningún grumo. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha esparcido por las paredes y la tapa del vaso.
5. Agregar el licor, si gusta, y mezclarlo a mano con la espátula.
6. Volcar esta crema en un molde bonito, como los que os indico en la pág. 339, e introducirlo en el congelador al máximo de frío.
7. Al desmoldarlo, servirlo con la salsa de chocolate caliente puesta en salsera.

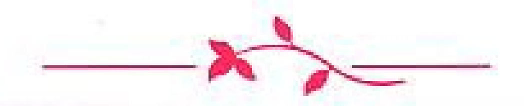


NARANJAS HELADAS RELLENAS

Ingredientes

- 4 o 5 naranjas bien gordas, para rellenar
- 200 g de azúcar
- 20 g de piel de naranja
- 300 g de naranjas trituradas
- 50 g de zumo de limón
- 4 huevos de 62-72 g
- 50 g de Cointreau o licor de naranjas
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 400 g de nata líquida con 35% de materia grasa

1. Escoger naranjas gordas bonitas que vamos a rellenar después y vaciarlas como he explicado en el caso de los limones de la pág. 356. Meterlas en el congelador para que se enfríen.
2. Volcar en el vaso el azúcar y triturarlo → velocidad máxima para hacerlo glas y encima triturar la piel de naranja para rallarla. Sacarlo y reservarlo.
3. Sin fregar el vaso volcar 300 g de **gajos de naranja muy bien pelados,** «a lo vivo», sin nada de piel blanca, que restaría categoría al helado, y triturarlos → unos segundos → velocidad 5 o 6 llegando hasta la máxima. Bajar con la espátula todo lo que se ha desparramado por el vaso y la tapa.
4. Añadir el azúcar y la ralladura de naranja y mezclar de nuevo → 1 minuto → velocidad 5 o 6 para obtener una crema muy fina. Volver a bajar todo lo esparcido por las paredes.
5. Volcar encima de esta mezcla los huevos y programar → 4 minutos → 90° → velocidad 3 para conseguir una natilla media, ni muy espesa ni muy clarita, como os explicaba en la pág. 336. Volcarla en un **cuenco grande** y dejarla enfriar rebañando bien el vaso.
6. Cuando el vaso, que no necesita lavarse, esté frío y la natilla también, **colocar la mariposa en las cuchillas,** volcar la nata y montarla → velocidad 4, teniendo cuidado de no transformarla en mantequilla.
7. En el cuenco donde está la crema de naranja fría volcar el licor e incorporarlo a mano con la espátula de goma blanda.
8. Agregarle también la nata montada e incorporarla **con la ayuda de un tenedor** para que no se baje.
9. Rellenar con esta crema las naranjas vacías, taparlas con su casquete e introducirlas en el congelador, al máximo de frío, hasta que se solidifiquen.
10. Sacarlas a la nevera unos 20 minutos antes de degustarlas, dependiendo del tipo de congelador que se tenga, ver pág. 352, para que no estén excesivamente duras.



BIZCOCHOS

BIZCOCHOS, CÓMO SE HACEN EN EL THERMOMIX

Antes de elaborar cualquiera de los bizcochos explicados a continuación **conviene leerse estos párrafos** que luego no repito en cada receta.

1. Todos los bizcochos se hacen siempre de la misma manera en el Thermomix, y el truco para que salgan bien esponjosos y subidos es **colocar la mariposa en las cuchillas** y batir los huevos con el azúcar **en frío** → 6 minutos → velocidad 4, hasta que se convierten en una crema blanquecina. Aunque los que ya sois lectores míos sabéis que cuando se baten los huevos con azúcar y unas varillas eléctricas para «montarlos» hay que trabajar con algo de calor para que tripliquen su volumen, en el Thermomix, como el batido es diferente y no incorpora aire al estar cerrado, es preferible no programar calor, porque la masa queda así más esponjosa.
2. Para que la harina se mezcle perfectamente con la levadura en polvo, empezar la receta volcándola en el vaso junto con la levadura y mezclando ambos ingredientes → 30 segundos → velocidad 3. De esta manera no solo la levadura se reparte por igual, sino que también se elimina algún grumo que la harina pudiera llevar. Esto es lo que antiguamente se llamaba **tamizar** la harina.
3. Cuando **al final** todos los ingredientes del bizcocho estén mezclados, incorporar esta mezcla de harina y levadura con mucho cuidado, sin batirla apenas, programando → 2 o 3 segundos → velocidad 4, para que el bizcocho ni se engrase ni apelmace. Probar siempre primero con → 2 segundos y, si hiciera falta, añadir alguno más
4. Volcar a continuación esta mezcla en un molde de silicona o antiadherente y cocerla a la temperatura recomendada en cada caso, con el horno ya caliente. Los moldes de silicona, que van sustituyendo a pasos agigantados a los antiadherentes, son una auténtica maravilla para hornear bizcochos, pues no necesitan engrasarse previamente, no se pega nada en ellos y se desmoldan simplemente invirtiéndolos y estirando un poco sus bordes. En ellos, los tiempos de horneado pueden ser ligeramente inferiores, así que, si los usáis, tenerlo en cuenta para no cocerlos en exceso.
5. Estos tiempos pueden variar considerablemente de un horno a otro. Por ello, hasta que os familiaricéis con vuestro horno, vigilarlo y comprobar siempre la cochura del bizcocho antes de sacarlo.
6. Todos mis bizcochos están elaborados con nuestro maravilloso **aceite de oliva virgen extra de suave sabor,** concretamente el Arbequina. Si usáis uno con sabor más intenso, probablemente el bizcocho tendrá demasiado regusto a aceite.
7. Todos mis bizcochos, masas y pastelería en general están elaborados también con **harina normal de trigo.** Cualquier marca buena os servirá.

Qué temperaturas se necesitan para hornear bizcochos correctamente

- Recordemos aquí que tanto para bizcochos como para tartas, empanadas, pizzas y repostería en general, el horno debe calentarse preferentemente con **turbo,** es decir, con **aire caliente envolvente a 160°-170°,** o con el horno tradicional con calor solo en la parte inferior, que es lo que se llama **calor de fondo o de solera,** a 10° más, es decir, 170°-180°.
- Introducir siempre los bizcochos en el **horno ya precalentado** a estas temperaturas y **encima de la rejilla** colocada en la parte central, ni muy arriba ni muy abajo.
- Antes de retirarlos comprobar que están bien cocidos pinchándolos en el centro con **una aguja larga y fina** que tiene que salir completamente limpia. Si el molde es de silicona pinchar hasta el fondo, pero sin hacer fuerza para no estropearlo.

Cómo deben subir los bizcochos

- Un bizcocho, si la temperatura del horno es correcta, debe subir en forma de montañita e incluso abrirse un poco en el centro, señal de una buena cochura.
- Si sube por los lados pero se hunde en el centro es que el horno está frío.
- Si se nos **dora enseguida** y al sacarlo del horno se baja, es que la temperatura del horno era demasiado elevada, y como se ha formado rápidamente una costra cocida, esta, por su propio peso, le impide subir. Además estará crudo en su interior y por ello también se bajará.
- Si durante su cocción el bizcocho empieza a salirse en el horno y comprobáis que la temperatura es la correcta, quiere decir que habéis puesto **demasiada levadura química.** Recordar, pues, que el bizcocho no subirá más por ponerle más levadura. Al revés, puede estropearse.
- Desmoldarlos **siempre en caliente,** al rato de sacarlos del horno, en cuanto no quemen, para que no se resequen con el calor residual del molde.
- Si se van a tomar simplemente como bizcochos, espolvorearlos con abundante azúcar glas cuando estén **totalmente fríos.** Si lo hacéis en caliente, el azúcar desaparecerá como por arte de magia al ser absorbido.

Qué pasa cuando no se consiguen bizcochos bien horneados

- Esto es algo que os sucede muy a menudo, puesto que os dirigís a mí continuamente y me lo preguntáis.
- Si no conseguís buenos bizcochos y sin embargo los preparáis como aquí os indico, os podría casi asegurar que es **problema del horno** y no de la masa del bizcocho.
- Muchos hornos que se comercializan en España tienen todavía números en lugar de grados. ¿Qué certeza podéis tener con ellos si realmente no sabéis a la temperatura real a la que estáis trabajando? Os aseguro que yo así tampoco obtendría buenos resultados.

- Otros muchos, demasiados, marcan una temperatura cuando realmente tienen otra, y esta, además, oscila durante todo el proceso de horneado aunque no notéis nada aparentemente, simplemente que los bizcochos se os caen, o no os suben, o están crudos en su interior.
- Si tenéis problemas de este tipo os aconsejo que **compréis un termómetro de horno,** ya que no son nada caros y será la única manera de saber, en cada momento, si vuestro horno tiene realmente la temperatura que marca y que se necesita. Los encontraréis con bastante facilidad en las buenas ferreterías y en las tiendas de menaje hotelero como Roalu en Madrid, ver pág. 60, pues su demanda por parte del usuario es cada vez mayor.

BIZCOCHO DE CALABACÍN

1. Os ruego encarecidamente que hagáis este bizcocho, lo mismo que el de calabaza que viene a continuación, ya que son, por supuesto, dulces y fantásticos, totalmente diferentes a los de siempre, con un toque centroeuropeo. Nadie os adivinará de qué están hechos y encantarán a todos. Si no os gusta la canela, ponerles una cantidad menor, aunque estas dos recetas tal cual están estupendas.
2. Este bizcocho se hace exactamente igual que el de calabaza naranja y con los mismos ingredientes, sustituyendo únicamente esta bonita hortaliza por 200 gramos de calabacín de la variedad verde claro con pintas amarillentas y conservando su piel. Si no encontráis esta variedad, de mayor calidad, pelar el calabacín de color verde oscuro, porque su piel os puede amargar.
3. Necesita más tiempo de horneado que el de calabaza debido a la gran cantidad de agua que tiene el calabacín, cantidad que puede variar dependiendo de la temporada y de si procede de invernadero o de cultivo exterior. Así que no os fiéis mucho de que la aguja salga limpia y hornearlo durante casi 1 hora, con turbo o aire envolvente, aunque dependerá de cada horno. Los primeros 30 minutos a 170º, y el resto a 160º. La superficie queda bastante oscura, algo normal debido a la canela, pero si veis que se está tostando demasiado, cubrirla en ese momento con un trozo de papel de aluminio.
4. Cuando lo cortéis, no tiene que estar ni verde ni con aspecto mojado, sino de color marrón algo oscuro y, fijándose, se notan pintitas verdes oscuras diminutas.
5. Es un bizcocho dulce, no salado como podría parecer, fantástico para desayunar o merendar, y que encantará a grandes y pequeños.
6. En el momento de tomarlo, una vez frío, espolvorearlo con azúcar glas.



BIZCOCHO DE CALABAZA NARANJA

Ingredientes

- 170 g de harina
- 10 g de levadura en polvo

- 150 g de azúcar
- 20 g de piel de limón
- 250 g de calabaza naranja pesada sin corteza ni pepitas
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 3 huevos de 62-72 g
- **Retirar la mariposa**
- un pizco de sal
- 2 cucharadas de canela en polvo = 20 g
- 70 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave
- 50 g de brandy
- 100 g de pasas de Corinto = californianas = o sultanas
- 100 g de nueces en trozos gordos
- azúcar glas para espolvorear

- un molde alargado tipo plumcake de silicona o antiadherente



1. Con el vaso bien seco volcar la harina y la levadura y mezclarlas → 30 segundos → velocidad 3 para que la levadura quede uniformemente repartida y la harina como **«tamizada».** Sacarlas y reservarlas.
2. Añadir el azúcar y triturarlo → velocidad máxima para hacerlo glas, y a continuación rallar la piel de limón, también → velocidad máxima, hasta que no se vea ningún trocito. Bajar con la espátula de goma blanda todo el polvo blanco que recubre las paredes del vaso hasta arriba y la tapa.
3. Retirar la corteza dura de la calabaza, asi como las pepitas, cortarla a trozos, volcarla encima del azúcar y triturarla → velocidad 6 el tiempo que haga falta para que desaparezca, bajando a continuación todo lo que se ha quedado esparcido por las paredes y la tapa. Unas veces será suficiente con 1 minuto y otras os hará falta más, dependiendo de su dureza, por ello no os lo indico. El calabacín, que es blandito, con 30 segundos de trituración tiene suficiente.
4. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** añadir ahora los huevos y batirlos → en frío → 6 minutos → velocidad 4 para que queden muy espumosos. Bajar con la espátula de goma blanda todo el huevo blanquecino que se ha quedado esparcido por las paredes y en la tapa.
5. Para no tener que esperar después, precalentar ahora el horno a 170° si es con turbo o aire envolvente.
6. Mientras tanto macerar las pasas en el brandy, algo que se puede hacer en el microondas en 1 minuto a potencia máxima.

7. **Retirar la mariposa,** agregar ahora el pizco de sal, la canela y el aceite y mezclarlos → 10 segundos → velocidad 4. Volver a bajar todo lo que se ha desparramado por las paredes y la tapa. Añadir ahora el brandy de la maceración y mezclarlo solamente con la espátula.
8. Por último añadir toda la harina mezclada con la levadura e incorporarla a la mezcla del bizcocho programando → 3 segundos → velocidad 4. Si se viera algo de harina sin mezclar, programar de nuevo → 1 o 2 segundos → velocidad 4, ya que todas las harinas no son iguales.
9. Volcarlo en un molde de plumcake de silicona o antiadherente y esparcir uniformemente por encima primero las pasas y encima las nueces **para que no se vayan al fondo** durante el horneado, hundiendo ligeramente con la espátula las que se quedan en la superficie. Todas deben quedar escondidas dentro de la masa del bizcocho pero en la superficie, y durante la cocción irán bajando.
10. Si el horno ya está caliente, hornearlo durante 30 o 35 minutos, dependiendo de cada aparato. Aunque esté dorado, comprobar con una aguja pinchada en el centro que está bien cocido en el interior.
11. Cuando esté ya frío y vaya a tomarse, espolvorearlo abundantemente con azúcar glas.
12. ¡100 g de este bizcocho tan suculento, así como el de calabacín, tienen tan solo 235 kilocalorías frente a las 348 que tienen 100 g de churros, o las 418 de 100 g de croissant!



BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 170 g de harina
- 10 g de levadura en polvo
- 140 g de chocolate puro
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 100 g de azúcar
- 4 huevos de 62-72 g
- **Retirar la mariposa**
- 70 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave
- azúcar glas para espolvorear
- un molde alargado tipo plumcake de silicona o antiadherente

1. Con el **vaso bien seco** volcar la harina y la levadura y mezclarlas → 30 segundos → velocidad 3 para que la levadura quede uniformemente repartida y la harina como **«tamizada».** Sacarlas y reservarlas.
2. Sin fregar el vaso volcar ahora el chocolate, pulsar 1 o 2 veces el botón turbo y triturarlo → velocidad máxima hasta que quede reducido a polvo fino. Sacarlo y reservarlo pero **sin juntarlo con la mezcla anterior.**

Para rebañar bien el vaso, que se ha quedado con chocolate debajo de las cuchillas, pulsar 1 vez el botón turbo y recoger con la espátula el chocolate que sale despedido hacia las paredes.

3. Sin lavarlo, **colocar la mariposa en las cuchillas,** volcar el azúcar y los huevos y batirlos → en frío → 6 minutos → velocidad 4. Para no tener que esperar luego, encender ya el horno a 160° si se trabaja con turbo.

4. **Retirar la mariposa** y, sobre el batido de huevos, añadir el chocolate rallado y el aceite y mezclarlos → 10 o 15 segundos → velocidad 4 hasta que queden incorporados del todo.

5. Por último, agregar la harina con la levadura preparada al principio e incorporarla programando → 3 segundos → velocidad 4. Comprobar por nuestra «ventanita», es decir, retirando el cubilete, que está totalmente incorporada. A veces es suficiente con 2 segundos, y otras es necesario 1 o 2 más. Si se bate demasiado, la masa del bizcocho se «engrasa» y se estropea.

6. Volcar en un molde alargado tipo plumcake de silicona o antiadherente, y si el horno está ya a 160°, hornearlo, dependiendo de cada aparato, unos 25 minutos. Vigilarlo de todas maneras, y a los 20 minutos y **no antes, para que no se baje,** pincharlo en el centro con una aguja larga y fina para comprobar su estado.

7. Cuando salga completamente limpia, sacarlo y, en cuanto no queme, pero todavía muy caliente, desmoldarlo.

8. Al servirlo, ya frío, espolvorearlo abundantemente con azúcar glas.



BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y YOGUR

Ingredientes

- 200 g de harina
- 10 g de levadura en polvo

- 100 g de chocolate puro
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 150 g de azúcar
- 4 huevos de 62-72 g
- **Retirar la mariposa**
- 1 yogur natural = 125 g
- 70 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave
- azúcar glas para espolvorear
- un molde alargado tipo plumcake de silicona o antiadherente

1. Seguir paso a paso la receta anterior añadiendo en el punto 4 el yogur junto con el chocolate rallado y el aceite.



BIZCOCHO DE NARANJA

Ingredientes

- 170 g de harina
- 10 g de levadura en polvo
- 1 naranja entera de piel fina con su piel
- 250 g de azúcar
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 3 huevos de 62-72 g
- **Retirar la mariposa**
- 70 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave
- azúcar glas para espolvorear
- un molde alargado tipo plumcake de silicona o antiadherente

1. Si queréis explicaciones más detalladas consultar la pág. 364.
2. «Tamizar» la harina con la levadura programando → 30 segundos → velocidad 3. Sacarla y reservarla.
3. Escoger una naranja de piel fina para que tenga poca cantidad de parte blanca, que es la que amarga, lavarla, secarla y sin pelarla cortarla en 4, volcarla en el vaso junto con el azúcar y triturarla → velocidad 5 o 6, llegando hasta la máxima hasta que no queden trocitos. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha esparcido por el vaso y la tapa.
4. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** añadir los huevos y batirlos → en frío → 6 minutos → velocidad 4.
5. Para no tener que esperar luego, encender ya el horno a 160° si se va a trabajar con turbo.
6. **Retirar la mariposa,** añadir el aceite y mezclarlo → 15 segundos → velocidad 4.
7. A continuación incorporar la mezcla harina-levadura, y seguir los mismos pasos 5, 6, 7 y 8 del *Bizcocho de chocolate* de la pág. anterior.



BIZCOCHO DE PLÁTANO

Ingredientes

- 200 g de harina
- 10 g de levadura en polvo
- 250 g de plátanos maduros ya pelados
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 200 g de azúcar
- 4 huevos de 62-72 g
- **Retirar la mariposa**
- 70 g de aceite de oliva virgen extra de suave sabor
- azúcar glas para espolvorear
- un molde alargado tipo plumcake de silicona o antiadherente

1. Si queréis explicaciones más detalladas consultar la pág. 364.

2. «Tamizar» la harina con la levadura programando → 30 segundos → velocidad 3. Sacarla y reservarla.
3. Triturar los plátanos → velocidad 5 o 6 llegando incluso hasta la máxima hasta que no queden grumitos.
4. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** agregar los huevos y el azúcar y batirlos enérgicamente programando → en frío → 6 minutos → velocidad 4.
5. Seguir los pasos 4, 5, 6, 7 y 8 del *Bizcocho de chocolate* de la pág. 368.

BIZCOCHO DE ZANAHORIAS

Es igual que el *Bizcocho de calabaza* de la pág. 367, pero sustituyendo esta hortaliza por zanahorias en la misma proporción, 250 g.





BRAZO DE GITANO O TRONCO DE NAVIDAD

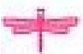
Ingredientes

Para la plancha de bizcocho
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 4 huevos de 62-72 g
- 30 g de azúcar
- **Retirar la mariposa**
- 30 g de harina

Para el relleno
- 200 g de nata líquida
- 300 g de chocolate puro
- 50 g de brandy o whisky



1. **Para preparar la plancha de bizcocho** y hornearla consultar el *Brazo de gitano de bizcocho relleno de crema de queso* de la pág. 199.
2. **Para preparar el relleno** volcar en el vaso la nata y calentarla → 100º → velocidad 3 hasta que hierva. El tiempo dependerá de la temperatura inicial de la máquina y de la nata.
3. En cuanto esté hirviendo añadir el chocolate en trozos y dejarlo unos minutos para que se funda con el calor de la nata. Cuando veamos que ha desaparecido triturar → unos segundos → velocidad 4 o 5 hasta cerciorarse de que no hay ningún grumo. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha desparramado por las paredes del vaso y por la tapa.
4. Agregar el licor escogido y mezclarlo a mano con la espátula. Dejar enfriar esta crema hasta que adquiera la textura necesaria para que se pueda **untar con facilidad,** sin chorrear y sin formar grumos, sobre el bizcocho que habremos desenrollado previamente. Utilizar aproximadamente la mitad del relleno.
5. Volver a enrollarlo y cubrir el tronco con la otra mitad de relleno formando, en algún lateral, como nudos de árbol que serán en realidad pegotes gordos de crema de chocolate.
6. Con un tenedor rallar toda la superficie como si fuera un tronco de verdad. Se puede adornar con alguna ramita natural de acebo o con champiñones elaborados con merengue italiano y que habremos horneado con esa forma.



PASTEL DE CREMA Y MAZAPÁN

Ingredientes

Para el bizcocho genovés
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 150 g de azúcar
- 6 huevos de 62-72 g
- **Retirar la mariposa**
- 150 g de harina

Para emborrachar el bizcocho
- 125 g de azúcar
- 100 g de agua
- 10 g de brandy
- 10 g de whisky

Para la crema pastelera
- 70 g de azúcar
- 10 g de piel de limón
- 300 g de leche
- 20 g de maicena
- 3 yemas
- un poquito de azúcar avainillado

Para la pasta de almendra o mazapán
- 130 g de azúcar
- 130 g de almendras molidas
- 1 clara de huevo un poco batida = 35 g escasos
- 3 gotas de esencia de almendras amargas

Para espolvorear
- azúcar glas

1. **Para elaborar el bizcocho genovés colocar la mariposa en las cuchillas,** volcar en el vaso los huevos y el azúcar y programar → en frío → 6 minutos → velocidad 4. **Retirar la mariposa.**
2. Volcar la harina e incorporarla programando → 2 segundos → velocidad 4. Si veis que todavía queda harina sin mezclar, programar ahora → 1 segundo → velocidad 4. **No se tiene que batir mucho,** ya que la masa, más tarde, se bajaría, pero la harina debe integrarse completamente y desaparecer.
3. Volcar esta masa sobre una placa de pastelería rectangular, del tamaño del horno, aproximadamente de 30 por 40 cm, o sobre la bandeja del horno si es de hojalata, aluminio o acero inoxidable y hornearla a **160°** si es con **turbo.** Como tenemos una capa muy fina de masa el bizcocho se horneará enseguida, en 6 o 7 minutos, hasta que veamos que una aguja fina pinchada en el centro sale limpia.
4. Colocar sobre esta placa o bandeja, para que el bizcocho no se pegue, una lámina o salvabandejas de silicona del mismo tamaño, ya que las hay, nacionales de la marca Lékué y francesas de la marca Moul Flex, ver pág. 59, y olvidaros del papel vegetal o sulfurizado barnizado con mantequilla, que pasó a la historia.
5. Cuando lo saquemos del horno, desmoldarlo en cuanto no queme. El bizcocho se deslizará estupendamente al estar colocado sobre la silicona. Si no lo hiciera, es que le faltaría una chispa de cocción, podría ser tan solo 1 minuto.
6. Cortarlo, con cuidado de no romperlo, en 3 trozos rectangulares iguales.

7. Aclarar ahora el vaso con agua y velocidad máxima y secarlo con un poco de papel absorbente de cocina. Limpiar sin embargo **la mariposa a mano** con el cepillito de mango largo.

1. **Para emborrachar el bizcocho** preparar un almíbar clarito con el azúcar y el agua programando → 100° → velocidad 2 hasta que empiece a cocer, dejándolo cocer 2 minutos nada más. Añadirle después los dos licores.
2. Emborrachar, por una de sus caras nada más, los 3 trozos de bizcocho con este almíbar caliente, ya que se embebe mejor.

1. **Para elaborar la crema pastelera** volcar en el vaso el azúcar y triturarla → velocidad máxima para hacerla glas y rallar encima la piel de limón → velocidad máxima.
2. Añadir la leche, la maicena, las yemas y el azúcar avainillado y cocer → 100° → velocidad 4 hasta que espese un poco. Dejar enfriar esta crema, con lo que tomará más cuerpo y la podremos untar mejor. El tiempo puede variar muchísimo, 4, 5... minutos, y por ello no os lo pongo. Si queréis saber más cosas sobre estos cuajados consultar la pág. 336.

1. **Para confeccionar la pasta de almendra,** ver cómo se hace en la pág. 349.
2. Cuando la pasta de almendra esté en su punto estirarla finita. Esto se hace estupendamente cubriendo la superficie de trabajo con lámina de plástico transparente, colocando el pegote de pasta de almendra encima y, a su vez, encima de la pasta de almendra otra lámina grande de plastifilm. Le damos golpes con el rodillo de amasar para ir deshaciendo el pegote, y luego, entre estas dos láminas de plástico transparente, se estira de maravilla sin pegarse ni a la mesa ni al rodillo, hasta conseguir el tamaño del bizcocho.

1. **Para terminar de montar el pastel,** encima de un rectángulo de bizcocho emborrachado poner la mitad de la crema pastelera ya fría. Cubrir con otro trozo de bizcocho también emborrachado y colocar encima la otra mitad de crema pastelera. Finalmente, cubrir con el tercer rectángulo de bizcocho también remojado.
2. Colocar encima de él la pasta de almendra que hemos estirado. Si al estirarla se nos rompe y no conseguimos un «mantel» entero, se puede poner un parche o remiendo que luego no se verá, puesto que el pastel va todo cubierto de azúcar.
3. Espolvorearlo abundantemente con azúcar glas. Si se tiene un quemador de azúcar, ver pág. 346, dibujar en su superficie, quemándolas, rayas oblicuas o rombos, como cada uno prefiera. De lo contrario presentar el pastel únicamente espolvoreado de azúcar glas, o hacer, como adorno, alguna flor de pasta de almendra, si nos sobra algo de pasta, y colocarla encima.



PASTEL HELADO DE CHOCOLATE Y AVELLANAS

Ingredientes

Para el merengue italiano

- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 3 claras
- un pizco de sal
- 100 g de azúcar
- 50 g de agua

Para el resto del pastel

- 130 g de avellanas
- 130 g de chocolate puro
- 130 g de mantequilla blanda
- 80 g de corteza de naranja confitada
- 80 g de Grand Marnier, Cointreau o licor de naranja

1. Para elaborar el merengue italiano, facilísimo de hacer, consultar la pág. 359, pero con las cantidades puestas aquí, ya que necesitamos menos cantidad.
2. Retirar la mariposa, fregar a continuación el vaso y secarlo muy bien con el truco de la pág. 87.
3. Volcar las avellanas y picarlas no muy finas pulsando 1 o 2 veces el botón turbo. Tienen que quedar trocitos y no polvo. Sacarlas y reservarlas, rebañando bien con la espátula de goma blanda.
4. Sin fregar el vaso volcar el chocolate, pulsar 1 o 2 veces el botón turbo y triturarlo → velocidad máxima hasta conseguir polvo. Añadir la mantequilla y fundir ambos ingredientes → 4 minutos → 60° → velocidad 4.
5. Mientras tanto picar a mano en cubitos pequeños la naranja confitada, volcarla en un vaso corriente, agregar el licor y macerarla 1 minuto en el microondas a potencia máxima.
6. Cuando el chocolate esté fundido añadir sobre él las avellanas ya picadas, los trocitos de naranja y el licor y mezclarlos con la espátula.
7. Cuando esta crema de chocolate esté a temperatura ambiente añadirle el merengue italiano e incorporarlo, poco a poco, con la ayuda de un tenedor, sin complicaros con la máquina.
8. Volcar esta crema en un molde no muy grande, puesto que la cantidad obtenida es pequeña, puede ser un tupper rectangular. Taparlo e introducirlo en el congelador.
9. Cuando esté duro, desmoldarlo simplemente pasando un cuchillo todo alrededor y poniéndolo unos segundos en agua caliente. El pastel caerá por su propio peso y tendremos como una pastilla gorda del tamaño de una de turrón, que se irá cortando en rectángulos.
10. Guardarlo siempre en el congelador, aunque no queda demasiado helado. En la nevera resulta excesivamente blando.



TARTA DE ALMENDRAS, QUESO Y ARÁNDANOS

Ingredientes

Para la base de la tarta
- 50 g de almendras molidas
- 180 g de bizcochos blandos desmigados o galletas buenas
- 100 g de mantequilla blanda

Para la crema
- 10 g de gelatina en polvo sin sabor
- 20 g de agua hirviendo
- 280 g de queso Philadelphia
- 50 g de azúcar
- 150 g de nata líquida
- 280 g de confitura de arándanos

Para adornar
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 400 g de nata líquida con un 35% de materia grasa
- arándanos frescos, si se tienen

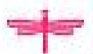
- un molde redondo de tarta de 24 cm de silicona, vidrio, cristal, cerámica…

1. **Para confeccionar la base de la tarta** volcar primero las almendras en el vaso y triturarlas → velocidad máxima.
2. Añadir los bizcochos blanditos o las galletas y triturarlos → velocidad 6 o en la máxima, si hiciera falta.
3. Agregar la mantequilla blanda y mezclarla también → velocidad máxima. Si la mantequilla estuviera dura y se viera que quedaba triturada pero sin fundir, programar → 1 o 2 minutos → 50° → velocidad 4 hasta obtener una pasta uniforme. Sacarla rebañando bien el vaso con la espátula de goma blanda para no tener que fregarlo.
4. Con esta pasta cubrir el fondo de un molde de 24 cm de diámetro y, si no es de silicona, forrarlo con lámina de plástico transparente que sobresalga por todas partes para desmoldarlo después con toda facilidad, sin que se nos pegue la crema a sus paredes. Meterlo en la nevera para que esta base se endurezca y quede compacta.
5. Si utilizáis galletas en lugar de bizcochos, procurar escoger unas que os especifiquen **el tipo de grasa** que llevan en su composición, ver pág. 67, o hacerla únicamente con bizcochos de soletilla, que no llevan ninguna.

1. **Para preparar la crema de la tarta** disolver los 10 g de gelatina en polvo con los 20 g de agua hirviendo.
2. Volcar en el vaso el queso, el azúcar, la nata líquida y la confitura, y triturar → velocidad 4 hasta que tengamos una crema fina. Subir la velocidad si hiciera falta por estar el queso muy duro.
3. A continuación añadir la gelatina disuelta y mezclarla también → velocidad 4 hasta conseguir una crema uniforme, ya que la gelatina tiene que quedar repartida por igual en toda la mezcla. Bajar con la espátula de goma blanda todo lo que se ha esparcido por las paredes y la tapa.

4. Verter esta crema encima de la base de la tarta, alisando su superficie, y meterla en la nevera hasta que cuaje, por lo menos durante 4 horas, y mejor de un día para otro.

1. **Para adornarla,** en el momento de servirla, **colocar la mariposa en las cuchillas** y montar la nata → velocidad 4, hasta que esté. No hay que añadirle azúcar porque la confitura de arándanos es ya muy dulce.
2. Adornar su superficie con rosetones hechos con esta nata y frutas frescas colocadas en el centro de cada flor. Si no se tienen arándanos, cosa frecuente en nuestro país, adornar la tarta colocando pegotitos de confitura de arándanos encima de los rosetones de nata.



TARTA DE BIZCOCHO Y FRESAS

Ingredientes

Para el bizcocho genovés
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 100 g de azúcar
- 4 huevos de 62-72 g
- **Retirar la mariposa**
- 100 g de harina

Para la crema
- 250 g de queso Philadelphia
- 500 g de nata líquida con 35% de materia grasa
- **Colocar de nuevo la mariposa**
- 100 g de azúcar glas

Para adornar
- 500 g de fresas o fresones

Para glasear o dar brillo a la superficie
- 40 g de confitura de fresa
- unas gotas de zumo de limón

- un molde redondo de tarta de silicona o antiadherente



1. **Para elaborar el bizcocho genovés** consultar el *Pastel de crema y mazapán* de la pág. 373, pero utilizando las cantidades que os indico aquí porque el bizcocho es más pequeño.
2. Volcarlo en un molde redondo y hornearlo, con turbo, a 160º nada más, porque es muy esponjoso y a una temperatura mayor se nos arrebataría. Dependiendo de los hornos tardaremos solo 6 o 7 minutos.
3. Aclarar ahora el vaso con agua y velocidad máxima y secarlo con un poco de papel absorbente de cocina. Aclarar sin embargo la mariposa a mano con un cepillito, como explico en la pág. 79.

1. **Para elaborar la crema** volcar ahora en el vaso el queso y la nata líquida y mezclar → unos segundos → velocidad 4 para que el queso se deshaga bien.
2. **Colocar de nuevo la mariposa en las cuchillas** y montar estos dos ingredientes → velocidad 4 como si fuera solo nata. Tener cuidado para que no se os «pase» a mantequilla. A pesar del queso, la nata queda batida de maravilla y consigue tener así más consistencia.
3. Añadir ahora a esta crema ya montada el azúcar glas y mezclarlo a mano con la espátula.

1. **Para montar la tarta** abrir el bizcocho por la mitad, cuando ya esté frío, y rellenarlo con la mitad de esta crema. Extender la otra mitad por toda la superficie y las paredes de la tarta.
2. Cubrirla ahora totalmente por arriba con mitades de fresones o con fresas enteras puestas de pie.

1. **Para que brille,** bañar todas las fresas con la mermelada de fresa aclarada con unas gotas de zumo de limón, que es lo que se llama **glaseado.** Si la confitura se mete 5 o 6 segundos en el microondas se fluidifica y se puede trabajar con facilidad, sin ni siquiera añadirle el limón.
2. Recordar que **si un glaseado está muy líquido** se nos escurrirá de la tarta y no nos formará la capita brillante de la superficie que da a la tarta un bonito acabado. Tendríamos que dejarlo enfriar un poco para que volviera a espesar.
3. Si **está demasiado espeso** tampoco se podrá untar porque hará grumos, y habrá que fluidificarlo de nuevo calentándolo otra vez 2 o 3 segundos.



TARTA DE CASTAÑAS

Ingredientes

Para la tarta en sí
- 180 g de chocolate puro
- 200 g de mantequilla blanda
- 1 kilo de puré de castañas
- 50 g de Amaretto o de ron

Para recubrir la tarta
- 150 g de chocolate puro
- 30 g de mantequilla

Para adornarla
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 400 g de nata líquida con 35% de materia grasa
- 2 cucharadas de azúcar glas



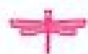
1. **Para la tarta en sí** podéis elaborar vosotros el puré de castañas, ver pág. 262, o utilizar puré de castañas ya hecho y ahorrar tiempo. El de la marca Cuevas es

bueno y solo lleva puré de castañas, agua y azúcar. Son frascos de cristal y los encontraréis en los buenos supermercados junto a otras marcas más caras. También hay frascos de puré de castañas de la marca Hero.

2. Para preparar la tarta volcar en el vaso el chocolate, pulsar 1 o 2 veces el botón turbo y triturarlo → velocidad máxima. Añadirle la mantequilla y fundirlos → 50º → velocidad 4 hasta que la mezcla sea suave y uniforme.
3. Agregar ahora el puré de castañas e incorporarlo uniformemente a la mezcla anterior en → velocidad máxima, y ayudándoos de la espátula si hiciera falta, puesto que todos los purés no son iguales de espesos.
4. Añadir el licor escogido y unirlo también con la espátula.
5. Con esta pasta, que está muy blanda, vamos a confeccionar una tarta redonda. Para hacerlo con toda facilidad y sin mancharnos usaremos un molde redondo de tarta, por ejemplo, donde veamos que nos cabe, o cualquier recipiente bajito y redondo. Forrarlo completamente con plastifilm o lámina de plástico transparente que sobresalga bastante por todas partes, volcar encima esta masa pegajosa cogiéndola con la espátula de goma blanda y, sin darle forma, meterlo en la nevera.
6. Con el frío, esta masa coge cuerpo, se pone muy compacta y se puede manipular estupendamente, como si fuera barro. Ahora darle la forma de tarta apretándola bien con las manos contra las paredes del molde y allanar su superficie con la espátula para que quede plana.
7. Meterla en la nevera para que se endurezca de nuevo y preparar mientras tanto el glaseado.

1. **Para el glaseado de chocolate** triturar el chocolate → velocidad máxima, y cuando esté hecho polvo añadirle la mantequilla como anteriormente y fundirlos → 50º → velocidad 4 hasta que no haya ningún grumo.
2. Este baño tiene que estar lo suficientemente espeso para que no chorree, y lo bastante claro para poderlo repartir bien por la superficie sin que se hagan pegotes. Si está muy espeso habrá que calentarlo de nuevo un pelín más, y si está muy claro, esperar un poquito hasta que se enfríe.
3. Bañar toda la superficie y los costados de la tarta con esta crema de chocolate e introducirla en la nevera para que se endurezca y se pegue bien.

1. **Para adornar la tarta,** en el momento de servirla **colocar la mariposa en las cuchillas** y montar la nata en velocidad 4, como siempre, añadiéndole después el azúcar glas.
2. Esta tarta, aunque es muy suave, cremosa y deliciosa y no excesivamente grande de tamaño, cunde mucho, al ser muy densa, y con los ingredientes indicados tendréis como para 10 o 12 personas. Si queréis hacer una más pequeña, dividir por 2 toda la receta.
3. Aunque no os gusten las castañas, a mí no me hacen ninguna gracia, probar a hacerla, pues es exquisita y os encantará.



TARTA DE CHOCOLATE DE LOS 7 MINUTOS

Ingredientes

- 180 g de bizcochos de soletilla blandos
- 180 g de chocolate puro
- 150 g de mantequilla blanda
- 150 g de azúcar
- 4 yemas
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 4 claras
- un pizco de sal
- un molde rizado y bajito de vidrio o de cerámica de 27 cm de diámetro

1. Escoger bizcochos de soletilla blanditos que no lleven nada de grasa en su composición. Buscarlos, porque los hay.
2. Volcarlos en el vaso y triturarlos → velocidad máxima. Sacarlos y reservarlos.
3. Echar ahora el chocolate, trocearlo un poco pulsando 2 veces el botón turbo y triturarlo → velocidad máxima.
4. Añadir la mantequilla blanda y fundir ambos ingredientes → 50º → velocidad 3 hasta que no quede ningún grumo.
5. Agregar el azúcar y las yemas y mezclarlas → velocidad 3.
6. Por último añadir los bizcochos y mezclar de nuevo → velocidad 4 hasta obtener una mezcla uniforme.
7. Sacar toda esta pasta a un bol grande con la ayuda de la espátula de goma blanda y, cuando el vaso esté bien rebañado, colocarlo vacío sobre su base y pulsar 2 veces el botón turbo para que todo el resto de la mezcla que se encuentra escondido debajo de las cuchillas salga disparado hacia las paredes. Volver a rebañar.
8. Fregar ahora muy bien el vaso con agua caliente y detergente secándolo también a fondo, utilizando de nuevo al final el truco anterior.
9. **Colocar la mariposa en las cuchillas,** volcar las claras y montarlas a punto de nieve programando → 6 minutos → velocidad 3.
10. Sobre la masa que se encuentra en el bol grande ir añadiendo poco a poco estas claras y mezclarlas con un tenedor hasta conseguir de nuevo una mezcla homogénea.
11. Volcarla dentro del molde escogido de 27 cm de diámetro, alisar su superficie con la espátula de goma blanda e introducirla en el microondas a 600 vatios de potencia durante 4 minutos.
12. Dejar pasar 5 minutos de «periodo de reposo» y programar ahora 3 minutos a la misma potencia.
13. Esperar a que se enfríe y veréis que queda mucho más cuajada. Taparla entonces con lámina de plástico transparente para que su superficie no se reseque y guardarla en la nevera unas horas.

14. Se puede servir tal cual o espolvoreando su superficie con azúcar glas o con nueces, almendras o avellanas tostadas y molidas.
15. También se puede cocer en el horno a 170° pero ¡durante 25 minutos! Como veis, el ahorro de tiempo y energía es considerable y está "buenísima".

TARTA DE CHOCOLATE Y NUECES, RAPIDÍSIMA

Ingredientes

- Un fondo de pasta sablée ya horneado
- o 180 g de galletas buenas
- y 70 g de mantequilla blanda

Para la crema

- 180 g de chocolate puro
- 150 g de azúcar
- 300 g de queso Philadelphia
- 3 huevos de 62-72 g
- 20 g de brandy
- 150 g de medias nueces
- 30 g de licor de naranja o de Cointreau

Para adornar

- unas medias nueces
- o nata montada
- o azúcar glas

- un molde redondo de tarta de silicona o antiadherente

1. **Elaborar la pasta sablée** como he explicado en la pág. 281 y hornearla vacía, ver pág. 282, si es con turbo a 160° unos 8 o 10 minutos o hasta que esté hecha.
2. Esta tarta, si se tiene prisa, también se puede hacer con una base de galletas o bizcochos blanditos como he explicado en la pág. 376. Meter el molde en la nevera para que esta base se endurezca y quede compacta.
3. **Para elaborar la crema** volcar el chocolate en el vaso, pulsar 1 o 2 veces el botón turbo y triturarlo a continuación → velocidad máxima.
4. Añadir ahora el azúcar, el queso y los huevos y programar → 100° → velocidad 4 hasta que la crema cueza. Prolongar esta cocción hasta que la veamos suficientemente cuajada, como unas natillas espesitas.
5. Añadirle las nueces, dejando algunas para el adorno, y los licores y mezclarlos a mano con la ayuda de la espátula.
6. Volcar esta crema encima de la pasta sablée ya horneada, o de la base de galletas o bizcochos, y dejarla enfriar hasta que adquiera la temperatura ambiente guardándola entonces en la nevera para que se endurezca.
7. **Para adornarla cuando la vayamos a tomar,** esparcir las nueces que habíamos apartado, o colocar pegotitos de nata montada, o simplemente espolvorear azúcar glas por toda la superficie.



TARTA DE CREMA DE ALMENDRAS Y FRAMBUESA

Ingredientes

- Un fondo de pasta sablée ya horneado

Para cubrir la tartaleta

- 170 g de confitura de frambuesa, $^1/_2$ frasco

Para la crema

- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 4 claras de huevo
- un pizco de sal
- **Retirar la mariposa**
- 150 g de azúcar glas
- 150 g de almendras crudas
- 50 g de licor Amaretto
- azúcar glas para espolvorear

- un molde redondo de tarta antiadherente y desmontable

1. Elaborar la pasta sablée como he explicado en la pág. 292, y hornearla vacía, ver pág. 282, si es con turbo a 160º unos 8 o 10 minutos o hasta que esté hecha.
2. Dejarla enfriar y cubrirla entonces con la confitura de frambuesa.
3. En el vaso bien limpio y seco **colocar la mariposa en las cuchillas** y montar las claras de huevo a punto de nieve junto con el pizco de sal programando → 6 segundos → velocidad 3. **Retirar la mariposa,** sacarlas y reservarlas.
4. Aclarar el vaso, secarlo bien con el truco de la pág. 87, triturar el azúcar para hacerlo glas y encima las almendras también → velocidad máxima hasta conseguir polvo.
5. Incorporar a esta mezcla de almendras y azúcar las claras a punto de nieve con la ayuda de un tenedor y con mucho cuidado para no bajarlas.
6. Agregar por último el Amaretto mezclándolo con la espátula.
7. Volcar esta mezcla encima de la tartaleta recubierta de confitura.
8. Hornearla de nuevo a 160º, si es con turbo, hasta que la pasta de almendra esté cocida y dorada. Comprobarlo pinchando en el centro con una aguja, que debe salir completamente limpia y seca.
9. Cuando esté fría espolvorearla con azúcar glas y servirla.

TARTA DE CUMPLEAÑOS PARA NIÑOS DE 1, 2 Y 3 AÑOS, SUPERFÁCIL

Ingredientes

Para la base de la tarta

- Un bizcocho genovés
- 1 lata pequeña de leche condensada de 370 g de peso neto caramelizada
- 100 g de almendras fileteadas tostadas

- un molde redondo de tarta de silicona o antiadherente

1. Preparar y hornear un bizcocho genovés como en la pág. 373, pero algo más pequeño, con 100 g de azúcar, 4 huevos de 52-72 g y 100 g de harina.
2. Cocer la lata de leche condensada para caramelizarla, como os he explicado en la pág. 316, durante 30 minutos en una olla superrápida.
3. Cuando el bizcocho esté templado, abrirlo por la mitad con la ayuda del cuchillo largo de cortar jamón y colocar encima de una de estas partes la mitad de la leche cocida.
4. Recomponer el bizcocho y recubrirlo por fuera con la otra mitad de leche.
5. Si la tarta es para el **cumpleaños del bebé de 1 año** presentar únicamente el bizcocho genovés espolvoreado con azúcar glas, sin ningún tipo de relleno y sin las almendras.
6. **A los 2 años** podéis hacer esta tarta tal cual está con la leche condensada, pero triturando las almendras para que los niños no se atraganten, y recubriendo la superficie y los costados con este polvo de almendras.
7. **A los 3 años** podéis rellenarla como anteriormente y repartir por encima y por los costados las almendras fileteadas.
8. **Y a partir de los 3 años** también podéis «emborrachar» esta tarta con un almíbar ligero hecho con 120 g de azúcar y 100 g de agua, programando → 6 minutos → 100° → velocidad 2. Mojaríais con él la parte inferior del bizcocho, lo rellenaríais, y seguiríais los mismos puntos 3 y 4.
9. **En todos los casos,** colocar las velitas de cumpleaños y servir.



TARTA DE GALLETAS Y CREMA DE MANTEQUILLA

Ingredientes

Para la base
- 350 g de galletas buenas redondas, ver más abajo
- 300 g de leche
- $^{1}/_{2}$ cucharadita de azúcar avainillado

Para la crema de mantequilla
- 150 g de azúcar
- 100 g de agua
- 3 yemas
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 250 g de mantequilla blanda

Para recubrir la tarta
- 150 de chocolate puro
- 20 g de mantequilla

- un molde redondo de 24 cm de diámetro y 6 cm de alto antiadherente desmontable por el costado o de silicona

1. **Para preparar la base de la tarta** se pueden escoger galletas redondas y hacer la tarta en un molde redondo, desmontable, de 24 cm de diámetro y 6 cm de alto, de los que se abren muy bien gracias a una especie de horquilla lateral

que llevan, o en un molde de silicona de la misma capacidad. Al adquirirlas, procurar que **el tipo de grasa** incorporado a su composición esté bien aclarado. ¡En Estados Unidos esta especificación se acaba de hacer obligatoria, y es de esperar que pronto la Unión Europea adopte también esta medida para que no nos metan más, en tantas y tantas preparaciones, aceite de coco y de palma, tan perjudiciales para nuestra salud a pesar de ser grasas vegetales!

2. Si el molde no es desmontable habrá que forrarlo previamente con lámina de plástico transparente, y que esta sobresalga bastante por todo alrededor para que podamos sacar con facilidad la tarta una vez fría cogiéndola simplemente con este plástico.

1. **Para preparar la crema de mantequilla,** que es como la de moka pero sin sabor a café, solo a mantequilla y vainilla, volcar en el vaso el azúcar y el agua y programar → 6 minutos → 100° → velocidad 2 para que el almíbar hierva y sea clarito.
2. Cuando el tiempo del almíbar haya terminado, programar → velocidad 4 y, **con la máquina en marcha,** volcar con cuidado por el bocal o agujero del cubilete las 3 yemas para que no se cuajen si las echamos directamente sobre el almíbar hirviendo y la máquina parada.
3. Programar ahora → 5 o 7 minutos → 90° → velocidad 4 para obtener una natilla clarita. Si no fuera así, programar algún minuto más de cocción. Sacar esta crema a un recipiente rebañando bien y reservarla.
4. Aclarar el vaso con agua y secarlo con papel absorbente de cocina. Ahora tenemos que **esperar a que la máquina y la natilla se enfríen hasta la temperatura ambiente.**
5. Cuando la natilla y la máquina estén ya frías **colocar la mariposa en las cuchillas,** volcar en el vaso la mantequilla blanda en trozos y batirla → **en frío** → unos segundos → velocidad 3 hasta que parezca como una pomada.
6. Entonces, con la máquina en marcha → velocidad 4 ir volcando, por el bocal, en hilo fino sobre la mantequilla hecha pomada, la natilla que habíamos preparado en el punto 3, y que ya está fría, hasta acabarla. Ahora, para homogeneizar esta crema de mantequilla, programar → 1 segundo → velocidad 4.

1. **Para montar la tarta** templar un poco la leche con el azúcar avainillado e ir colocando en el molde escogido una capa de galletas remojadas y una capa de crema de mantequilla, alternativamente, hasta terminar con una capa de galletas. Meterlo en la nevera para que las galletas se empapen bien con la leche y para que la crema se endurezca.
2. Al día siguiente desmoldarla, abriendo el molde desarmable, o sacarla del molde de silicona y bañarla por todas partes con el baño de chocolate.

1. **Para recubrir la tarta** volcar el chocolate en el vaso, pulsar 1 o 2 veces el botón turbo para trocearlo un poco y a continuación triturarlo → velocidad máxima. Añadir la mantequilla y fundirlos → 50º → velocidad 3 hasta que no quede ningún grumo.
2. Si esta crema de chocolate estuviera demasiado clara, dejarla enfriar hasta conseguir la textura ideal para recubrir la tarta. Hay que vigilar este proceso de enfriado porque, si está muy espesa, no la podremos untar, ya que nos hará pegotes, y si está demasiado líquida, se escurrirá.



TARTA DE LIMÓN

Ingredientes

- Un fondo de pasta sablée ya horneado

Para la crema de limón
- 200 g de azúcar
- 20 g de piel de limón
- 40 g de mantequilla
- 2 huevos de 62-72 g
- 100 g de zumo de limón

Para recubrir y gratinar
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 4 claras
- un pizco de sal
- azúcar glas para espolvorear

- un molde redondo de tarta antiadherente y desmontable

1. **Elaborar la pasta sablée** como he explicado en la pág. 292, y hornearla vacía, ver pág. 282, si es con turbo a 160º unos 8 o 10 minutos, o hasta que esté hecha.
2. Para **preparar la crema de limón** volcar el azúcar en el vaso, triturarlo → velocidad máxima para hacerlo glas y encima rallar la piel de limón también → velocidad máxima
3. Añadir la mantequilla, los huevos y el zumo y programar → unos 8 minutos → 100º → velocidad 4 hasta que espese. Nos puede faltar o sobrar tiempo, ya que este dependerá de la temperatura inicial de los ingredientes. Esta crema, en definitiva, es una especie de crema pastelera y por tanto un cuajado típico como los que he explicado en la pág. 336.
4. Si se puede, es preferible hacer esta crema el día anterior y guardarla en un recipiente hermético en la nevera hasta el día siguiente, ya que se manipulará mejor. Si el recipiente está bien tapado, la crema, al enfriarse, no formará costra.
5. Rellenar el fondo de pasta sablée, ya frío, con esta crema de limón, que estará bastante espesa al haber estado en la nevera.
6. Si se hace la tarta entera el mismo día, empezar por hacer la crema de limón antes que la pasta sablée, y en cuanto esté templada meterla en el congelador

para que coja cuerpo más deprisa. Mientras tanto, elaborar la pasta sablée y hornearla.

7. En el momento en que vayamos a servir la tarta **colocar la mariposa en las cuchillas,** montar las claras a punto de nieve con la pizca de sal programando → en frío → 6 minutos → velocidad 3 y cubrirla con ellas. Con la ayuda de un tenedor dibujar como picos en este merengue.

8. Espolvorearla con bastante azúcar glas y meterla en el horno únicamente con el gratinador encendido al rojo vivo para que se dore rápidamente o, si se tiene el quemador manual o eléctrico de la pág. 346, quemar las puntas de los picos con él.

TARTA DE MANZANA EXQUISITA

Ingredientes

Para la base de la tarta
- Un fondo de pasta sablée ya horneado

Para el relleno
- 500 g de manzanas reinetas
- 20 g de azúcar

Para poner encima de la compota
- 2 manzanas reinetas bonitas
- 30 g de azúcar glas

Para el glaseado
- 20 o 30 g de confitura de albaricoque
- 10 o 20 g de agua

- un molde redondo de tarta antiadherente y desmontable



1. **Elaborar la pasta sablée** como he explicado en la pág. 292, y hornearla vacía, ver pág. 282, si es con turbo a 160º unos 8 o 10 minutos, o hasta que esté hecha

2. **Para preparar el relleno** de la tarta volcar el ½ kilo de manzanas troceadas en el vaso y cocerlas → 10 minutos → 100º → velocidad 4. Añadirles a continuación el azúcar y mezclarlo → unos segundos → velocidad 5 hasta conseguir un puré sin grumos.

3. Cuando la base de la tarta esté fría volcar este puré, también frío, encima de la tarta alisando bien su superficie.

4. Pelar entonces las otras dos manzanas bonitas, cortarlas en **rodajas muy finas** y colocarlas acaballadas encima del puré de una manera decorativa.

5. Espolvorearlas abundantemente con el azúcar glas e introducir la tarta en el horno, únicamente con el gratinador encendido, para que las manzanas se cuezan y el azúcar se dore sin quemarse.

6. Cuando la tarta esté templada pintar su superficie con el glaseado para que adquiera brillo.

7. Este **glaseado** es como un jarabe abrillantador. Para hacerlo, mezclar la confitura de albaricoque con 10 o 20 g de agua y meter esta mezcla 4 o 5 segundos en **el microondas,** para que se licue un poco y podamos trabajarla con facilidad. Si no tuviéramos microondas, hacer esta misma operación en un cacito.
8. El glaseado no tiene que estar muy liquido para poderlo utilizar, ya que se nos escurriria de la tarta. Su consistencia tiene que ser la de una mermelada clarita pero algo sólida. Si calentamos el glaseado demasiado se quedará excesivamente liquido y habrá que esperar a que se enfríe, o añadirle algo más de confitura. Con el microondas es muy fácil encontrar el «punto» de cualquier glaseado, pero hay que estar atentos porque es cuestión de segundos nada más.



TARTA DE MOKA

Ingredientes

Para la base de la tarta
- 200 g de galletas rectangulares buenas
- o un bizcocho genovés
- 200 g de leche
- $^{1}/_{2}$ cucharadita de azúcar avainillado

Para la crema de moka
- 180 g de azúcar
- 100 g de agua
- 3 yemas
- 20 g de agua
- 10 g de café en polvo o algo más si se quiere un sabor más fuerte
- **Colocar la mariposa en las cuchillas**
- 250 g de mantequilla blanda

Para adornar
- 100 o 150 gramos de almendras tostadas fileteadas

- un molde redondo de tarta de 24 cm si se va a elaborar un bizcocho genovés, de silicona o antiadherente

1. **Para la base de la** tarta, si vamos a elaborar la tarta con **bizcocho genovés** empezar por prepararlo y hornearlo, ver pág. 373, para que se enfríe.
2. Si vamos a utilizar **una base de galletas** empezar a preparar la **crema de moka,** que es la clásica crema de mantequilla aromatizada con café.

1. **Para preparar la crema de moka** volcar en el vaso el azúcar y el agua y programar → 6 minutos → 100° → velocidad 2 para obtener almíbar clarito.
2. Mientras tanto volcar en un vaso corriente los 20 g de agua, calentarlos 4 o 5 segundos en el microondas y disolver, a continuación, en esta agua caliente el café soluble. Si os gusta la crema de moka con mucho sabor poner algo más de café, o utilizar café fuerte de cafetera.

3. Cuando el tiempo del almibar haya terminado, programar → velocidad 4 y, **con la máquina en marcha,** volcar con cuidado por el bocal o agujero del cubilete las 3 yemas para que no se cuajen si las echamos directamente sobre el almibar hirviendo y la máquina parada. Programar ahora → 5 o 7 minutos → 90° → velocidad 4 para obtener una natilla clarita. Si no fuera así, programar algún minuto más de calor.
4. Cuando esta crema tenga la consistencia deseada añadirle el café disuelto y mezclarlo a mano con la espátula. Sacar esta crema a un recipiente rebañando bien y reservarla.
5. Aclarar el vaso con agua y secarlo con papel absorbente de cocina. Como ahora hay que **esperar a que la máquina, el vaso y la natilla se enfríen hasta la temperatura ambiente,** podemos ir preparando la base de galletas.
6. Cuando la natilla y la máquina estén ya frías **colocar la mariposa en las cuchillas,** volcar en trozos la mantequilla blanda y batirla → **en frío** → velocidad 3 → muy poquitos segundos, que pueden variar, hasta que parezca como una pomada.
7. Entonces, con la máquina en marcha en → velocidad 4 ir volcando por el bocal, en **hilo fino,** sobre esta pomada de mantequilla la natilla de café que habíamos preparado al principio hasta acabarla. Ahora, para homogeneizarla programar → 1 segundo más → velocidad 4.

1. **Para la base de galletas** calentar en el microondas la leche con el azúcar avainillado durante 2 minutos aproximadamente, a potencia máxima, e ir remojando las galletas en esta leche. Tienen que quedar suficientemente bañadas como para resultar blanditas al comer la tarta, pero no encharcadas, ya que se romperían al preparar la tarta.

1. **Para montar la tarta** en la fuente donde la vayamos a servir, ir poniendo, formando un rectángulo, capas de galletas remojadas y capas de crema de moka, alternativamente, hasta terminar con una capa de crema. Bañar también los costados de esta tarta con la crema de café.
2. Meterla en la nevera hasta que se endurezca y cubrir después los costados y la superficie con las almendras fileteadas
3. Si hacemos la **tarta con bizcocho genovés** abrirlo por la mitad, y, si se quiere, se puede emborrachar solamente la parte de abajo, para que no resulte empalagoso, con un almibar hecho con 100 g de azúcar y 50 g de agua al que añadimos, una vez hecho, 20 g de brandy, whisky o licor de café.
4. Pondríamos la mitad de la crema de moka en el interior del bizcocho emborrachado o no, y con la otra mitad recubriríamos la superficie y los costados de la tarta pegando al final las almendras fileteadas.

TARTA DE QUESO Y FRAMBUESAS O GROSELLAS

Ingredientes

- Un fondo de pasta sablée ya horneado
- o una base de galletas hecha con
- 180 g de galletas buenas
- y 80 g de mantequilla blanda

Para la crema

- 180 g de azúcar
- 20 g de piel de limón
- 350 g de queso Philadelphia
- 150 g de nata líquida
- 4 huevos de 62-72 g

Para cubrir

- 250 g de confitura de frambuesa o grosella

- un molde redondo de tarta antiadherente y desmontable para la pasta sablée o uno bonito redondo y rizado de 24-26 cm si se va a hacer con galletas



1. **Para la base de la tarta** elaborar la pasta sablée como en la pág. 292, y hornearla vacía, ver pág. 282, si es con turbo a 160° unos 8 o 10 minutos.
2. **Si la vamos a elaborar con galletas,** triturarlas → velocidad máxima, agregarles la mantequilla blanda y mezclarla también → velocidad máxima. Si se viera que quedaba triturada pero sin fundir, programar → 2 o 3 minutos → 50° → velocidad 4 hasta obtener una pasta uniforme. Sacarla y rebañar bien el vaso para no tener que fregarlo.
3. Forrar con esta pasta un molde bonito redondo y rizado de 24-26 cm, apretándola bien con las manos a todo el fondo, y guardarlo en la nevera para que se endurezca. Se puede hacer también en un molde de silicona que desmoldaremos al final.

1. Para **elaborar ahora la crema de queso** volcar en el vaso el azúcar, triturarlo → velocidad máxima para hacerlo glas, y encima rallar la piel de limón, también en esa velocidad.
2. Sobre este azúcar aromatizado añadir el queso, la nata y los huevos y cuajar como si se tratara de unas natillas entre → 5 o 7 minutos → 100° → velocidad 4 hasta obtener una crema espesita. El tiempo dependerá de la temperatura inicial de los ingredientes y podrá variar.
3. Volcar esta crema encima de la tarta, ya horneada y fría, o encima de la base de galletas también fría, y cuando esté templada meterla en la nevera para que coja más cuerpo.
4. Cuando la crema esté ya sólida cubrirla con la mermelada roja.

PREPARACIÓN FARMACÉUTICA

CREMA DE MANOS O GLICEROLADO DE ALMIDÓN

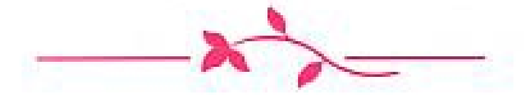
Ingredientes

- 40 g de almidón granulado que es almidón de arroz, el de almidonar
- 250 g de glicerina pura
- 50 g de agua
- 50 g de zumo de limón

1. Esta **preparación farmacéutica** antes se vendía como fórmula magistral en farmacias. Es fácil de hacer, muy rápida, barata y fantástica para curar las manos agrietadas por el frío o por trabajar a la intemperie. También es estupenda para las personas a las que les escuecen y les tiran los labios por algún tipo de alergia.
2. Volcar el almidón en el vaso y triturarlo → velocidad máxima hasta obtener un polvo muy fino.
3. Añadir a continuación la glicerina, el agua y el limón y programar → unos minutos → 100° → velocidad 4 **hasta que consigamos una textura de pomada.**
4. A medida que el calor va llegando, la preparación va espesando y **su color cambia.** Al principio es blanca y de repente empieza a pasar a translúcida. Por el color que adquiere parece enteramente vaselina, pero un poco menos densa.
5. Como esta crema se comporta como un cuajado, pueden suceder dos cosas.
   - **Si queda muy espesa,** es decir, demasiado cuajada, añadirle algunas gotas más de limón o un poquito más de agua y mezclarlos en → velocidad 4. Tiene que estar con una consistencia tal que al extenderla en las manos o en la boca se quede fija y no se escurra.
   - **Si está demasiado clara,** prolongar el tiempo del calor como en los típicos cuajados (natillas por ejemplo), para que el exceso de líquido se evapore. Cuidado, porque de nuevo os podéis pasar en la cocción y puede aparecer ahora demasiado espesa, pero la arreglaríais como os acabo de explicar.
6. Cuando hayamos obtenido la consistencia deseada, la crema ya está lista para ser usada y se puede guardar en algún tarrito vacío que cierre bien y en cualquier armario, sin tomar ninguna precaución, porque no se estropea y dura años.
7. No os he puesto, a propósito, **el tiempo de cocción** de esta crema porque puede variar mucho, ya que no siempre encontraréis el mismo tipo de almidón. Pero por ello os he explicado en el punto 5 cómo podéis arreglarla si la cocéis demasiado o insuficientemente.
8. Ponerla por la noche, preferentemente masajeando bien las manos, o en la boca y la parte superior del labio y tenerla puesta toda la noche.
9. La glicerina y el almidón los podéis encontrar en Madrid en la tienda Riesgo, ver pág. 262.

LIBROS DE LA AUTORA

- **Recetas fáciles para todos los días** (Explicadas por el método tradicional y con Thermomix 21 y 31, microondas y olla rápida). Nueva edición actualizada, 4ª edición
  ISBN 84-670-2255-8
- **Recetas fáciles para un día especial** (Explicadas por el método tradicional y con Thermomix 21 y 31, microondas y olla rápida). Nueva edición actualizada, 1ª edición
  ISBN 84-670-2479-1
- **Sólo recetas que salen bien en el microondas,** 14 ediciones
  ISBN 84-670-1732-5
- **Platos sanos para cocinar en 10 minutos,** 6 ediciones
  ISBN 84-670-2131-4
- **Platos sanos para cocinar en 20 minutos,** 5 ediciones
  ISBN 84-670-1695-7
- **Platos sanos para cocinar en 30 minutos,** 3 ediciones
  ISBN 84-670-1924-7
- **Menús para estar sanos y no engordar,** 6 ediciones
  ISBN 84-670-1435-0
- **Cristina Galiano bajo cero,** o conservación y congelación de nuestros alimentos
  ISBN 84-01-37762-5
- **Mis mejores recetas de Thermomix 21,** 5 ediciones
  ISBN 84-670-2112-8
- **Saber comprar, conservar y congelar los alimentos,** 1 edición
  ISBN 84-670-2105-5



Para los que todavía no conocéis a Cristina Galiano, ojead los comentarios que en el Libro de Visitas de su página web, www.cristinagaliano.com, han dejado sus seguidores incondicionales, lectores y radioyentes.

Para cualquier duda o comentario sobre sus recetas, Cristina Galiano pone también a disposición única y exclusiva de sus lectores dicha página web, con el compromiso de contestarles a todos, como ha hecho desde el principio.
Pero deberéis consignar en vuestros correos qué relación directa tenéis con ella o a qué libro concreto os referís, puesto que por Internet se pasea mucha gente que continuamente le pide recetas, que lógicamente no puede mandar, ya que no haría otra cosa en el día, o que resuelva problemas sobre recetas que no son suyas.

Sus libros van dirigidos a todos aquellos que saben lo importante que es alimentarse bien para mantener un buen estado de salud. Hoy se sabe que, desde la nutrición, no solo se pueden prevenir muchas enfermedades, sino también curarlas o aliviarlas. Por ello su cocina es muy sana, variada, sencilla y hasta divertida, y aprovecha al máximo todas las técnicas modernas que normalmente existen en nuestras cocinas, la mayoría de las veces infrautilizadas. ¡Y manchando muy pocos cacharros!

Insiste especialmente en el aspecto nutricional de los alimentos y en cómo manipularlos, desde el momento en que se compran, para que conserven al máximo las vitaminas y sales minerales. Y siempre nos ofrece un sinfín de trucos prácticos y consejos de nutrición, deshaciendo bulos que, sin ningún apoyo científico, han ido pasando de generación en generación.



Mis mejores recetas con Thermomix 31

Si queréis cocinar en vuestro Thermomix 31 de una manera sana de verdad, aprovechando todas las ventajas dietéticas que dicho aparato ofrece, este es vuestro libro. En él encontraréis un montón de recetas elaboradas con nuestro maravilloso aceite de oliva virgen extra, en la cantidad adecuada, sin mezclas de grasas nada recomendables, sin cubitos de caldo que solo nos aportan un sabor uniforme, y con ingredientes realmente naturales.

Además, aprenderéis trucos curiosos sobre el aparato y sus múltiples funciones, ¡que no hallaréis en ninguna otra publicación!

También comprobaréis que si elaboráis vuestros sofritos paso a paso, como en la cocina tradicional, vuestros platos no sabrán a «Thermomix», sino que tendrán un sabor delicioso.

Como cuando se guisa normalmente se usa la temperatura Varoma, en todos estos casos podréis, si os apetece, rentabilizar al máximo tanto vuestro valioso tiempo como la energía que el aparato consume, y confeccionar al mismo tiempo dos platos o alimentos, uno de ellos al vapor.

No os olvidéis de consultar su «Índice detallado de preparaciones y consejos» que aparece al principio del libro en páginas de color rosa, ya que os será de gran utilidad no solo para conocer el contenido total del libro, sino también para buscar muy fácilmente cualquier dato que en ese momento os haga falta. ¡Es algo único en los libros de Cristina Galiano!

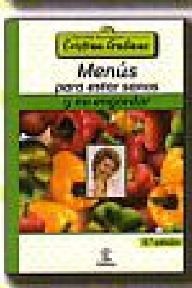
Cristina Galiano es licenciada en Farmacia, experta en nutrición y en técnicas modernas de manipulación de alimentos.

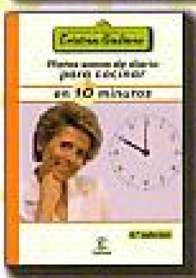




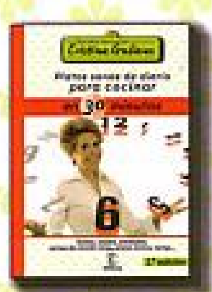
















978-84-670-2112-7



262112